POLIROM

Daniel Reid

GHID DE QI GONG

Exerciţii de bază pentru practica zilnică

POLIROM

Daniel Reid

GHID DE QI GONG

Exerciţii de bază pentru practica zilnică

Daniel Reid

GHID DE QI GONG

Exerciții de bază pentru practica zilnică

Traducere de Miruna Andriescu
Cuvînt înainte de maestrul Wu
Ilustrații de Dexter Jou

POLIROM
2015

Daniel Reid

GHID DE QI GONG

Exerciții de bază pentru practica zilnică

Traducere de Miruna Andriescu
Cuvînt înainte de maestrul Wu
Ilustrații de Dexter Jou

POLIROM
2015

Daniel P. Reid, *The Essence of Chi-Gung. A Handbook of Basic Forms for Daily Practice*
Copyright © 2012 Daniel Reid
All rights reserved
© 2015 by Editura POLIROM, pentru ediţia în limba română

www.polirom.ro
Editura POLIROM
Iaşi, B-dul Carol I nr. 4; P.O. BOX 266, 700506
Bucureşti, Splaiul Unirii nr. 6, bl. B3A, sc. 1, et. 1;
sector 4, 040031, O.P. 53

ISBN ePub: 978-973-46-5848-0
ISBN PDF: 978-973-46-5849-7
ISBN print: 978-973-46-5772-8

Coperta: Radu Răileanu
Foto copertă: © canadastock/Shutterstock.com (sus), © iStockphoto.com/35007 (jos)

Această carte în format digital (e-book) este protejată prin copyright şi este destinată exclusiv utilizării ei în scop privat pe dispozitivul de citire pe care a fost descărcată. Orice altă utilizare, incluzând împrumutul sau schimbul, reproducerea integrală sau parţială, multiplicarea, închirierea, punerea la dispoziţia publică, inclusiv prin internet sau prin reţele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informaţiei, altele decât cele pe care a fost descărcată, revânzarea sau comercializarea sub orice formă, precum şi alte fapte similare săvârşite fără permisiunea scrisă a deţinătorului copyrightului reprezintă o încălcare a legislaţiei cu privire la protecţia proprietăţii intelectuale şi se pedepsesc penal şi/sau civil în conformitate cu legile în vigoare.

DANIEL REID este autorul mai multor cărţi despre medicina tradiţională chineză. A studiat timp de mai bine de 20 de ani bioterapia, acupunctura, masajul, qi gong-ul, meditaţia şi artele marţiale sub îndrumarea maeştrilor chinezi din Taiwan.

Dedic această carte maestrului Hung Yi-Hsiang şi lui Huang Hsi-Yi, Howard Brewer, Eric Luo şi maestrului Wu Zhong-Xian; fiecare dintre ei – în felul lui propriu şi în momente diferite – m-a ajutat să evoluez în practica qi gong-ului de-a lungul întregii vieţi; fără aceasta aş fi fost pierdut de mult.

Cuvînt înainte

Marele Tao este simplu

De-a lungul celor peste 20 de ani de cînd predau qi gong, mi s-a întîmplat adesea ca oamenii să mă întrebe ce exerciţiu qi gong li s-ar potrivi cel mai bine. Sfatul meu a fost întotdeauna că orice exerciţiu qi gong în stil tradiţional (cu alte cuvinte, unul care are rădăcini culturale profunde şi cu o istorie bogată, întinsă pe o perioadă de cel puţin cîteva secole) practicat în mod consecvent şi cu pasiune le va aduce mari beneficii. Autenticitatea este unul dintre standardele cele mai importante pe care trebuie să le aibă în vedere practicanţii atunci cînd îşi aleg un exerciţiu qi gong.

În general, un tip sau un exerciţiu autentic qi gong are drept calităţi simplitatea şi profunzimea. Prin simplitate înţeleg faptul că mişcările qi gong sînt uşor de efectuat. În privinţa profunzimii, chiar şi mişcările simple ale unui exerciţiu autentic qi gong pot da mereu rezultate pozitive (pe plan fizic, emoţional şi spiritual), dacă sînt exersate zilnic. Chiar dacă efectuaţi toată viaţa aceleaşi şi aceleaşi mişcări simple puteţi face descoperiri noi, care vă vor ajuta să înţelegeţi mai profund qi gong-ul, pe dumneavoastră înşivă şi Marele Tao.

În *Ghid de Qi Gong*, Daniel Reid prezintă cîteva exerciţii autentice, tradiţionale qi gong. Aceste exerciţii elegante au o istorie îndelungată şi o profundă semnificaţie filozofică; puteţi foarte bine să alegeţi doar unul dintre ele şi să îl practicaţi zilnic şi veţi constata o transformare la nivelul multor sfere ale vieţii dumneavoastră. Ca şi în cazul unui ceai de foarte bună calitate, veţi ajunge să vă bucuraţi de ritualul zilnic după ce învăţaţi să-l savuraţi cum se cuvine. Sper că veţi savura aceste exerciţii qi gong la fel cum aţi savura o ceaşcă de ceai extrem de bun.

Vă doresc un qi armonios,
Zhong-Xian Wu
Echinocţiul de primăvară, 2011

Casa de pe Pajiştea cu Orhidee,
la poalele munţilor Blue Ridge

Prefaţă

Prietenii şi cititorii mă întreabă adesea care este lucrul cel mai important pe care îl fac pentru a mă bucura de sănătate şi de longevitate. Mi-au citit cărţile şi ştiu că pun în practică în viaţa de zi cu zi toate recomandările pe care le fac în scris, însă vor totuşi să afle care este elementul ce constituie fundamentul pentru toate celelalte în existenţa mea cotidiană.

Toţi cei care îmi adresează această întrebare primesc acelaşi răspuns, imediat şi fără echivoc: „Practic zilnic qi gong!”.

Scopul acestei cărţi este de a pune la dispoziţia cititorilor un ghid pentru practica zilnică a exerciţiilor elementare de qi gong prezentate în cartea mea anterioară *qi gong. Manual de iniţiere*. Toate exerciţiile prezentate aici derivă din acelaşi sistem şi din aceeaşi tradiţie qi gong pe care le-am învăţat de la maeştri şi prieteni chinezi în timpul şederii mele de 16 ani în Taiwan. Practicarea zilnică a acestor exerciţii simple, dar atent elaborate ajută la menţinerea sănătăţii, la prelungirea vieţii şi la crearea unei baze solide pentru iniţiative mai avansate decît orice alt lucru pe care l-am făcut vreodată.

Cititorii cărţii mele anterioare şi novicii care vor să adopte acest sistem de qi gong pentru a-l practica zilnic pot folosi cartea ca pe un curs introductiv prin care vor învăţa exerciţiile fundamentale şi stilul general al acestui sistem chinez străvechi de cultivare a sinelui. Principalul meu profesor din Taiwan, maestrul Hung Yi-Hsiang, a deprins acest sistem de la profesorii săi, dintre care unii erau ucenicii unor mari maeştri din nordul Chinei, veniţi în Taiwan în vremea exodului naţionalist dinspre continent, cu 60 de ani în urmă. De asemenea, aceste exerciţii pot fi folosite şi ca practică fundamentală de adepţii altor stiluri de qi gong şi de arte marţiale, iar modalităţile de întindere şi de relaxare pot fi adaptate pentru a încălzi corpul, pentru a flexibiliza încheieturile şi pentru a stimula circulaţia sîngelui şi a energiei înainte de a practica jogging, surfing, alpinism, tenis, sporturi de echipă şi alte activităţi

sportive.

Din momentul în care am început să practic qi gong, cînd trăiam în Taiwan, în 1976, nu a trecut o zi în care să nu fi efectuat mişcările respective, iar aceasta este adevărata cheie a succesului în qi gong – practicarea sa cotidiană, chiar şi pentru scurt timp. Din fericire, practicarea regulată a exerciţiilor de qi gong induce o stare de bine atît de intensă, iar beneficiile pentru sănătate se manifestă atît de rapid, încît efectuarea lor devine imediat o plăcere zilnică.

Daniel Reid
Byron Bay, Australia
23 aprilie 2011, anul Iepurelui Galben

1

Exerciţii dinamice

Qi gong, care înseamnă controlul energiei şi tehnici de respiraţie, este cea mai rapidă şi cea mai eficientă modalitate de a aduce Cele Trei Comori (*san bao*), corpul, mintea şi inima, într-o stare stabilă de echilibru energetic şi de armonie funcţională. Aceasta implică sincronizarea precisă a mişcărilor ritmice ale corpului cu inspiraţia şi expiraţia, sub îndrumarea calmă a minţii alerte, pe deplin prezentă în momentul respectiv. Qi gong, mai ales cînd este practicat zi de zi, apără corpul de o mare varietate de suferinţe cronice şi de boli degenerative, deviază şi modifică formele tot mai invazive ale radiaţiilor periculoase şi ale cîmpurilor energetice electromagnetice anormale din mediul actual şi reglează întregul sistem, accesînd sursa primordială a tuturor energiilor şi punînd puterea universului în slujba sănătăţii şi longevităţii umane.

Marele maestru în qi gong Hung Yi-Hsiang din Taiwan le spunea adesea elevilor săi: „Puteţi supravieţui 60 de zile fără să mîncaţi şi două săptămîni fără să beţi apă, dar nu supravieţuiţi decît cîteva minute dacă nu respiraţi”. Totuşi, în pofida acestui adevăr fundamental şi incontestabil, în prezent majoritatea oamenilor care iau măsuri pentru a-şi proteja sănătatea şi pentru a-şi prelungi viaţa îşi concentrează atenţia exclusiv asupra dietei şi nutriţiei. De asemenea, unii se preocupă de îmbunătăţirea calităţii apei pe care o beau, dar puţini acordă atenţie modului în care respiră şi se mişcă, acestea fiind mult mai importante pentru viaţă decît hrana sau apa. Qi gong este modalitatea cea mai rapidă, cea mai eficientă şi cea mai convenabilă de a corecta această deficienţă larg răspîndită în ceea ce priveşte sănătatea şi vindecarea.

Conform unei vechi scrieri chinezeşti, „apa care se mişcă nu bălteşte niciodată; balamalele care se mişcă nu ruginesc niciodată”. Acest principiu ilustrează două beneficii fundamentale

ale practicării zilnice a qi gong-ului: menţinerea purităţii, echilibrului şi fluxului sîngelui şi altor fluide corporale vitale, care constituie aproape 80% din corpul uman, şi menţinerea articulaţiilor şi a tendoanelor active şi flexibile. Qi gong este o formă internă de exerciţiu, care combină respiraţia diafragmatică profundă cu mişcări line, lente, nesolicitante, care stimulează circulaţia tuturor fluidelor vitale prin corp, îndeosebi a sîngelui şi a limfei. Deoarece limfa nu are o pompă proprie, cum este inima pentru sînge, drenarea şi circulaţia sa prin corp depind în întregime de respiraţie şi de mişcările corporale. Cînd fluidele corporale stagnează din cauza respiraţiei inadecvate şi a mişcării insuficiente, în ţesuturi şi în celule se acumulează rapid reziduuri toxice, acide, care provoacă boli, degenerescenţă şi disconfort. Cînd fluidele corporale circulă liber, reziduurile sînt eliminate în permanenţă, oxigenul proaspăt şi substanţele nutritive sînt distribuite în tot corpul şi se menţine o stare echilibrată de sănătate, prelungindu-se astfel vitalitatea întregului organism. De asemenea, cînd articulaţiile sînt menţinute flexibile şi active prin mişcări ritmice ale membrelor, „balamalele" corpului nu ruginesc niciodată din cauza resturilor şi depozitelor toxice şi a ţesuturilor artritice.

Secretul obţinerii beneficiilor maxime pentru sănătate şi longevitate prin practicarea zilnică a qi gong-ului constă în realizarea unei sincronizări perfecte între mişcările corporale şi respiraţie; corpul trebuie să respecte ritmul impus de respiraţie. Respiraţia lentă, ritmică sincronizată cu mişcările lente, ritmice determină sistemul nervos autonom să intre imediat în starea vindecătoare coordonată de ramura parasimpatică. Acesta este circuitul odihnei şi recuperării sistemului nervos, opusul reacţiei de tip „luptă sau fugi" cauzată de stres, impulsionată de ramura parasimpatică (sau circuitul acţiunii), în care majoritatea oamenilor rămîn blocaţi perpetuu, zi şi noapte, din cauza stresului cronic.

Respiraţia sincronizată cu mişcările corpului activează mecanismele interne de vindecare, determinînd un biofeedback pozitiv între sistemul nervos şi sistemul imunitar. Cînd se află în acest mod de operare, creierul secretă neurotransmiţători specifici,

numiţi neuropeptide, care sînt preluaţi de fluxul sangvin, realizîndu-se astfel comunicarea biochimică cu glandele sistemului imunitar, cărora li se semnalizează să secrete anumiţi hormoni şi enzime necesare neutralizării toxinelor, excreţiei deşeurilor celulare, reparării ţesuturilor deteriorate şi readucerii funcţiilor vitale ale corpului într-o stare sănătoasă de echilibru. La rîndul lor, hormonii vindecători proveniţi din sistemul endocrin stimulează creierul şi sistemul nervos să secrete în continuare neuropeptidele care activează reacţiile vindecătoare ale sistemului imunitar. Prin urmare, qi gong creează un ciclu continuu de biofeedback pozitiv, care permite corpului să se repare şi să se regenereze în mod natural, nu numai pe durata respectivei sesiuni de exerciţii, ci şi în intervalul de după fiecare şedinţă, cînd este menţinută o stare calmă, de relaxare şi de echilibru. După ce aţi determinat sistemul nervos şi cel imunitar să treacă în starea regenerativă de vindecare, în urma unei şedinţe de qi gong ce a avut loc dimineaţa, acestea vor continua să funcţioneze astfel pînă cînd un element anume vă induce o reacţie de stres, provocînd sistemul nervos să treacă în starea „luptă sau fugi”, dezactivînd reacţia imună. Ori de cîte ori se întîmplă acest lucru, puteţi determina cu uşurinţă sistemul nervos să reintre în starea calmă, vindecătoare, efectuînd timp de cîteva minute exerciţii de respiraţie lentă, profundă.

Respiraţia qi gong adecvată necesită implicarea diafragmei, pentru a introduce şi a scoate aerul din plămîni şi pentru a crea presiunea ritmică internă în piept şi în abdomen, care generează atît de multe beneficii terapeutice pentru întregul corp. Un singur ciclu respirator antrenat de diafragmă contribuie la circulaţia sangvină cu o forţă de pompare echivalentă cu patru bătăi ale inimii, iar beneficiile cumulate ale acestui tip de respiraţie diafragmatică prelungesc durata vieţii, diminuînd mult sarcina care îi revine inimii. De asemenea, acţiunea de pompare internă exercitată asupra diafragmei facilitează şi mişcarea nestingherită a fluidului limfatic, ajutînd corpul să dreneze canalele limfatice şi stimulînd circulaţia limfei prin întregul sistem. Pe măsură ce coboară în cavitatea abdominală, la fiecare inspiraţie, diafragma – unul dintre cei mai puternici muşchi ai corpului – efectuează un masaj profund, terapeutic al tuturor organelor interne, îndeosebi al rinichilor şi ficatului, stimulînd ieşirea sîngelui care stagnează în

organe, prin presiunea exercitată de sus în jos de fiecare inspiraţie, şi atrăgînd un flux de sînge proaspăt oxigenat, odată cu diminuarea presiunii, în timpul expiraţiei. Diverse mişcări ale corpului direcţionează aceste presiuni interne către anumite organe, glande şi alte ţesuturi şi stimulează deplasarea energiei prin meridianele asociate acestora. Nici un alt tip de exerciţii nu aduce beneficii atît de profund regeneratoare pentru toate organele şi glandele şi nu produce atîta echilibru şi armonie în întregul sistem.

Qi gong oferă o mare varietate de alte acţiuni terapeutice cu impact profund, care protejează sănătatea şi prelungesc viaţa, iar beneficiile aduse de practicarea zilnică se multiplică în timp: cu cît exersaţi mai mult, cu atît experienţa dumneavoastră devine mai amplă, iar binefacerile se înmulţesc. Principalele avantaje pentru sănătate ale practicării zilnice a qi gong-ului sînt prezentate pe scurt în continuare.

Creierul şi sistemul nervos central

Practicarea qi gong-ului activează şi energizează cele 90 de procente din creierul uman care nu sînt folosite în mod normal şi produce în creierul practicanţilor adulţi şi vîrstnici aceleaşi frecvenţe şi tipare de undă esenţiale identificate de obicei la copii. S-a demonstrat că qi gong stimulează secreţia unor neurotransmiţători vitali, cum ar fi serotonina, dopamina şi colina, precum şi a endorfinelor. Cel mai important, qi gong intensifică microcirculaţia sîngelui şi a energiei la nivelul creierului, stimulînd astfel toate funcţiile cerebrale.

Sistemul imunitar

Qi gong stimulează corpul să producă globule roşii, globule albe şi celule T, intensificînd astfel reacţia imunitară în ansamblu. Totodată, inhibă eliberarea cortizolului şi a altor hormoni ai

stresului la nivelul glandelor suprarenale. Scutul de energie protectoare (*wei chi*) care apără corpul devine tot mai puternic după fiecare şedinţă de qi gong, ocrotindu-l tot mai eficient de invazia energiilor anormale din mediu, cum ar fi radiaţiile sub formă de microunde şi cîmpurile electromagnetice dăunătoare.

Inima şi sistemul circulator

Practicarea zilnică a qi gong-ului diminuează în medie cu 15% efortul la care este supusă inima, beneficiile acestui fapt fiind cumulative. O serie de studii efectuate în Shanghai au arătat că qi gong este eficace în proporţie de peste 90% în reglarea şi prevenirea hipertensiunii la toate persoanele testate, iar protecţia pe care o oferă continuă atît timp cît exerciţiile sînt practicate zilnic.

Sistemul respirator

Practicarea regulată a qi gong-ului măreşte capacitatea plămînilor cu aproximativ 50% şi diminuează numărul mediu de cicluri respiratorii pe minut de la 15 la 5, efect care sporeşte în mare măsură eficienţa respiratorie şi conservă energia internă. După doar cîteva luni de practicare a exerciţiilor, flexibilitatea diafragmei creşte de la aproximativ 3 centimetri la 6-9 centimetri, facilitînd în mare măsură circulaţia sîngelui şi a energiei şi amplificînd forţa fiecărui ciclu respirator.

Sistemul digestiv

O şedinţă de qi gong stimulează secreţia pepsinei şi a altor enzime digestive în stomac, îmbunătăţind digestia şi facilitînd asimilarea substanţelor nutritive din alimente. Masajul profund la

nivel intern exercitat asupra tuturor organelor digestive prin intermediul respiraţiei qi gong şi al mişcărilor corporale le îmbunătăţeşte eficienţa şi previne stagnarea digestiei.

Echilibrul acid/alcalin (pH-ul)

Respiraţia qi gong alcalinizează şi oxigenează rapid fluxul sangvin şi fluidele celulare din întregul corp, anihilînd excesul de aciditate cauzată de o dietă neechilibrată şi de stresul cronic şi măreşte aportul de oxigen la nivel celular. Excesul de aciditate şi insuficienţa oxigenului sînt principalii factori care precedă apariţia tuturor formelor de cancer; astfel, practicarea zi de zi a qi gong-ului este o măsură preventivă eficientă împotriva cancerului.

Protecţia antioxidantă

Qi gong saturează fluxul sangvin cu ioni negativi, asigurînd protejarea eficientă a întregului corp de către antioxidanţi. O şedinţă de exerciţii qi gong dublează secreţia de superoxid dismutază (SOD), cea mai puternică enzimă antioxidantă din organism. Prin urmare, practicarea zilnică a qi gong-ului facilitează detoxifierea continuă şi aduce beneficii regeneratoare la nivel celular.

Qi gong este uşor de învăţat şi de practicat, dar, pentru a vă bucura de toate beneficiile sale, trebuie să-l exersaţi adecvat şi regulat şi să acordaţi o atenţie sporită posturii corecte şi mişcărilor precise. În cazul în care corpul dumneavoastră efectuează mişcările fiecărui exerciţiu în timp ce gîndurile vă zboară altundeva, veţi profita mai puţin de vastul potenţial al qi gong-ului. În schimb, dacă vă concentraţi atenţia asupra a ceea ce face corpul şi dacă folosiţi respiraţia ca pe o punte de legătură între corp şi

minte, veţi intra într-o stare dinamică de echilibru şi de armonie care vă sincronizează întregul sistem cu cele Cinci Energii Elementare (*wu-shing*) ale naturii, cu pulsul vibrant al Pământului, cu puterea radiantă a Soarelui, a Lunii şi a stelelor. Cînd practicaţi qi gong în mod corect, fiecare ciclu respirator rezonează cu puterile creatoare ale universului, pentru a vă proteja sănătatea, a vă stimula vitalitatea şi a vă prelungi viaţa.

Pentru sincronizarea fără cusur a respiraţiei cu mişcările corpului, necesară armonizării microcosmosului Umanităţii (sistemul energetic uman) cu macrocosmosul Cerului (cosmosul) şi al Pământului (natura) – Tripla Unitate a celor Trei Puteri, în alchimia internă taoistă –, încercaţi să vă amintiţi următoarele elemente la care să fiţi atenţi în timpul exerciţiilor:

- Pentru a vă împiedica mintea să rătăcească în timp ce practicaţi qi gong, concentraţi-vă atenţia asupra respiraţiei şi a mîinilor şi aveţi grijă ca mîinile să urmeze întotdeauna ritmul respiraţiei.
- Monitorizaţi-vă şi corectaţi-vă permanent postura: ţineţi gîtul drept, aliniat cu şira spinării; umerii să fie relaxaţi, iar pelvisul împins în faţă; genunchii să fie relaxaţi, iar greutatea să se sprijine pe partea din faţă a tălpii; ţineţi vîrful limbii apăsat pe cerul gurii, în spatele dinţilor de sus; relaxaţi maxilarul inferior şi gîtul.
- Inspiraţi şi expiraţi firesc – lent, calm şi relaxat –, fără să vă impuneţi un anumit ritm, iar corpul trebuie să urmeze îndeaproape ciclul respirator în timpul exerciţiilor.
- Respiraţi continuu, fără a face pauze la sfîrşitul inspiraţiilor şi expiraţiilor; lăsaţi respiraţia să-şi găsească propriul ritm natural, conform stării dominante din fiecare sesiune de exerciţii.
- Urmăriţi mereu cu mintea ce face corpul şi cum se desfăşoară respiraţia; concentraţi-vă mereu atenţia asupra acestor elemente. Ori de cîte ori vă gîndiţi la altceva, corpul şi mintea se desincronizează. În momentul în care simţiţi că se întîmplă acest lucru, nu vă mai focalizaţi atenţia asupra gîndurilor, ci asupra mîinilor şi străduiţi-vă să sincronizaţi mişcarea acestora cu respiraţia.

De fiecare dată cînd practicaţi qi gong şi aduceţi cele Trei

Comori – corpul, respiraţia şi mintea – într-o stare echilibrată de sincronizare, cîmpul dumneavoastră personal de energie rezonează cu cîmpurile energetice mai ample ale naturii, ale planetei, ale sistemului solar şi ale stelelor; această rezonare armonică permite energiei să circule liber de la aceste surse macrocosmice în microcosmosul sistemului dumneavoastră energetic personal. Fiecare ciclu respirator pe care îl efectuaţi în starea dinamică a practicării qi gong-ului vă reîncarcă, vă reechilibrează, vă întinereşte întregul sistem şi vă conectează direct la puterea întregului univers.

Exerciţii

Exerciţii de încălzire: încordarea şi relaxarea corpului

1. Poziţia Calului

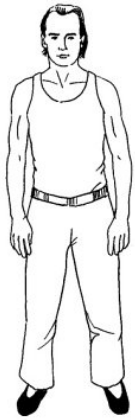
Staţi în picioare, cu tălpile paralele şi depărtate la nivelul umerilor, cu genunchii relaxaţi, cu greutatea lăsată pe partea din faţă a labei piciorului, cu pelvisul uşor adus în faţă, cu braţele atîrnînd relaxate pe lîngă corp, cu palmele îndreptate în spate, cu umerii neîncordaţi, uşor aduşi în faţă, iar capul şi gîtul aliniate cu coloana vertebrală (a).

Împingeţi puţin bărbia în piept, astfel încît gîtul să fie aliniat cu coloana vertebrală, şi menţineţi umerii relaxaţi (b).

Aduceţi uşor umerii înainte, astfel încît omoplaţii să se distanţeze puţin, arcuind spatele pentru a-l detensiona şi pentru a deschide canalele energetice situate în partea superioară a coloanei vertebrale (c).

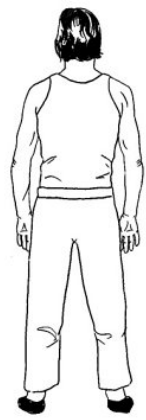
Menţineţi corpul cît mai relaxat, în timp ce adoptaţi Poziţia Calului. Imaginaţi-vă o linie dreaptă care porneşte din vîrful capului, trece prin centrul gîtului şi prin şira spinării, traversează mijlocul centurii pelviene şi ajunge pe pămînt, la jumătatea distanţei dintre părţile superioare ale tălpilor. Avînd umerii relaxaţi, aplecaţi puţin înainte, veţi deschide poarta din spate a chakrei inimii, aflată chiar între omoplaţi.

La majoritatea oamenilor, tensiunea cronică acumulată în partea superioară a spatelui şi în umeri ţine închisă poarta chakrei inimii. Multe exerciţii qi gong au drept scop să deschidă şi să închidă alternativ porţile din faţă şi din spate ale chakrei inimii şi este important să conştientizaţi această funcţie în timpul efectuării lor.



a

b



c

2. Răsucirea coloanei vertebrale şi balansarea braţelor, prima variantă

Începeţi în Poziţia Calului (a).

Ţinînd umerii şi braţele relaxate, răsuciţi şoldurile spre stînga; totodată, răsuciţi şi coloana vertebrală şi aduceţi braţele înspre stînga. Menţineţi capul şi pieptul aliniate în timp ce răsuciţi toracele (b).

Continuaţi răsucirea şoldurilor spre stînga pînă cînd simţiţi că aţi atins limita mobilităţii, iar mişcarea încetează. Menţineţi răsucirea coloanei vertebrale şi balansarea braţelor pînă cînd mîinile lovesc corpul, iar rotaţia spre stînga ajunge la final (c).

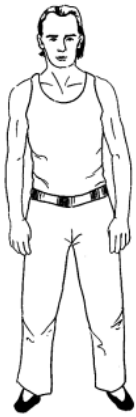
Fără să vă opriţi, începeţi să răsuciţi şoldurile spre dreapta, lăsînd coloana vertebrală şi braţele să le urmeze mişcarea (d).

Continuaţi să răsuciţi şoldurile spre dreapta, în timp ce braţele se balansează, ajungînd pe lîngă corp (e).

Continuaţi rotirea şoldurilor spre dreapta, lăsînd coloana vertebrală să se răsucească, iar braţele să-şi continue mişcarea de balansare (f).

Continuaţi să rotiţi şoldurile pînă cînd atingeţi limita mobilităţii şi vă opriţi. Coloana vertebrală îşi continuă răsucirea, iar braţele se balansează spre dreapta, pînă cînd lovesc relaxat corpul (g).

Acesta este cel mai elementar exerciţiu de încălzire qi gong. El permite vertebrelor să se alinieze firesc de la coccis pînă la gît şi stimulează circulaţia fluidului cerebrospinal de la baza coloanei vertebrale pînă la capătul ei superior. Fiecare răsucire a toracelui presează sîngele care stagnează în organele interne şi trimite apoi un flux intens de sînge proaspăt în organe cînd presiunea din abdomen se diminuează, odată cu efectuarea răsucirii în sens invers. Aveţi grijă să menţineţi echilibrul greutăţii pe partea din faţă a tălpilor, nu pe călcîie, şi să ţineţi genunchii relaxaţi. Capul trebuie să rămînă întotdeauna aliniat cu pieptul cînd acesta se răsuceşte spre stînga şi spre dreapta, fără să întoarceţi gîtul în altă direcţie.



a

b

c

d

e

f

g

3. Răsucirea coloanei vertebrale şi balansarea braţelor, varianta a doua

Începeţi în Poziţia Calului (a).

Răsuciţi şoldurile spre stînga, lăsînd braţele să se mişte liber spre stînga din inerţia mişcării. Concomitent, lăsaţi-vă greutatea pe piciorul drept, răsuciţi piciorul stîng cu 90º spre exterior, îndoiţi genunchiul şi ridicaţi piciorul stîng pînă cînd numai vîrfurile degetelor ating podeaua (b).

Continuaţi să răsuciţi şoldurile şi lăsaţi braţele să se mişte pînă cînd şoldurile îşi ating limita mobilităţii, iar mîinile se lovesc liber de corp (c).

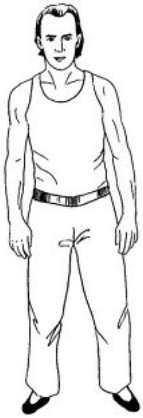
Fără să faceţi pauză, răsuciţi şoldurile spre dreapta şi lăsaţi braţele să se mişte din inerţie (d).

Balansaţi braţele pe lîngă corp pe măsură ce corpul revine în poziţia iniţială şi readuceţi piciorul stîng în Poziţia Calului (e).

Pe măsură ce continuaţi răsucirea şi balansaţi braţele spre dreapta, lăsaţi-vă greutatea pe piciorul stîng, răsuciţi piciorul drept cu 90º spre exterior, îndoiţi genunchiul şi ridicaţi piciorul drept pînă cînd numai vîrfurile degetelor mari ating podeaua (f).

Continuaţi răsucirea şoldurilor şi balansarea braţelor pînă cînd şoldurile ating limita mobilităţii, iar mîinile se lovesc relaxate de corp (g).

Cînd rotiţi piciorul cu 90º în exterior şi ridicaţi călcîiul de la sol, în timp ce vă răsuciţi în direcţia respectivă, deschideţi articulaţia şoldului (*kua*) şi permiteţi corpului să se rotească mai mult decît în prima variantă a acestui exerciţiu de balansare a braţelor. Astfel, presiunea internă asupra organelor din partea inferioară a abdomenului se mută asupra organelor şi glandelor din zona de mijloc a abdomenului. Torsiunea suplimentară dată de răsucirea mai amplă permite braţelor să ajungă mai sus cînd se balansează, iar coloanei vertebrale să se răsucească mai mult decît în cazul primei variante.



a

b

c

d

e

f

g

4. Întinderea îndelungă, lentă a coloanei vertebrale

Începeţi în Poziţia Calului, cu genunchii flexaţi puţin mai mult decît în poziţia normală, pentru ca greutatea să se sprijine mai mult pe coapse (a).

Aplecaţi-vă foarte lent în faţă, începînd cu partea inferioară a coloanei vertebrale. Lăsaţi braţele să atîrne pe lîngă corp şi menţineţi capul aliniat cu coloana vertebrală (b).

Continuaţi să vă aplecaţi lent în faţă, întinzînd cît mai mult partea mediană a coloanei vertebrale (c).

Încheiaţi aplecarea în faţă întinzînd cît mai mult partea superioară a coloanei vertebrale. Relaxaţi gîtul şi lăsaţi capul să atîrne, menţinînd genunchii flexaţi, şi inspiraţi de două-trei ori, folosind lent tehnica respiraţiei abdominale (d).

Ridicaţi-vă în timpul inspiraţiei, începînd cu partea inferioară a coloanei vertebrale, cu braţele şi capul înclinate în jos (e).

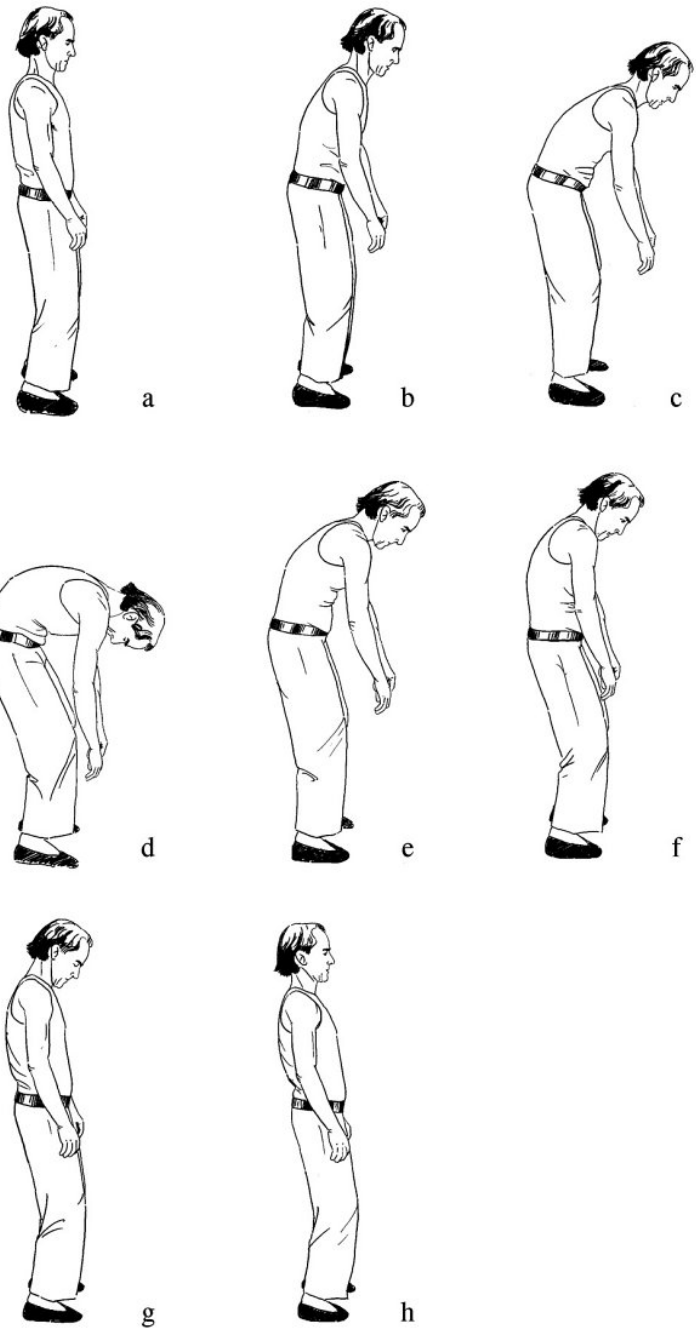
Continuaţi să vă ridicaţi lent, îndreptînd mijlocul coloanei vertebrale (f).

Continuaţi să vă ridicaţi lent, astfel încît partea superioară a coloanei vertebrale să se alinieze cu partea mediană şi cu cea inferioară (g).

Finalizaţi mişcarea de ridicare, aduceţi umerii în poziţia normală, apoi ridicaţi lent capul şi aliniaţi gîtul cu coloana vertebrală, revenind în poziţia iniţială (h).

Acesta este unul dintre cele mai bune şi mai sigure exerciţii de întindere a coloanei vertebrale, dar trebuie efectuat foarte lent şi precis pentru a atinge eficienţa maximă, progresînd de la zona inferioară a coloanei vertebrale spre partea de sus a acesteia, atît la mişcarea de aplecare, cît şi la cea de ridicare. Genunchii trebuie să fie flexaţi suficient ca să vă lăsaţi greutatea pe coapse, astfel încît coloana vertebrală să se poată „deschide” cît mai mult. Inspiraţi adînc folosind tehnica respiraţiei abdominale de două-trei ori, în timp ce rămîneţi aplecaţi în faţă; astfel, presiunea internă se duce spre organele din zona posterioară, masînd rinichii şi glandele suprarenale. Cele mai bune rezultate se obţin dacă

efectuaţi două aplecări consecutive: prima aplecare relaxează corpul şi pregăteşte coloana vertebrală pentru o aplecare mai amplă, la reluarea mişcării. Nu efectuaţi mai mult de trei asemenea întinderi într-o şedinţă.

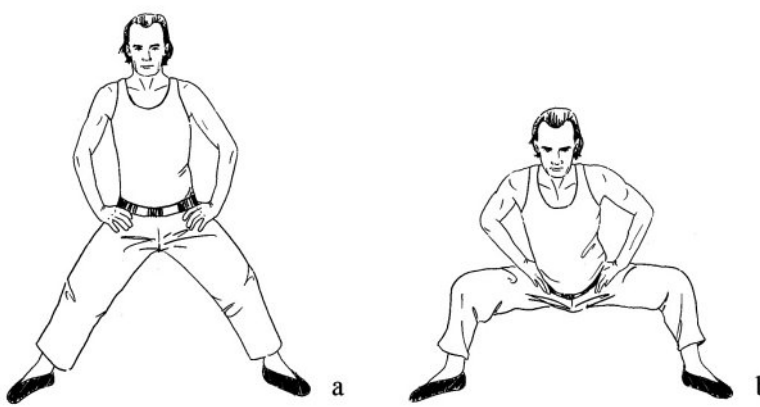


5. Genuflexiunea largă cu picioarele depărtate (Stîlpul)

Depărtaţi mult picioarele, cu tălpile îndreptate spre exterior, într-un unghi de minimum 45º; sprijiniţi bine mîinile în spaţiul în formă de V de deasupra articulaţiilor pelviene (a).

Lăsaţi-vă cît mai jos posibil, pentru a deschide încheieturile şoldurilor, care fac legătura între pelvis şi oasele coapselor, şi pentru a întinde tendoanele mari ce unesc pelvisul cu picioarele. Reveniţi apoi lent în poziţia iniţială şi repetaţi mişcarea (b).

Tendoanele care unesc pelvisul cu partea interioară a coapselor sînt cele mai mari din corp şi trebuie întinse în mod regulat, ca să rămînă puternice şi flexibile. Pentru a amplifica beneficiile acestui exerciţiu, aplicaţi blocarea anală în timpul genuflexiunii, apoi relaxaţi anusul cînd vă ridicaţi. Numită în chineză *ti-gang* („ridicarea anusului"), iar în practica yoga *mula bandha*, această manevră tonifică reţeaua de muşchi şi de ţesut conjunctiv care formează peretele pelvian, prevenind pierderea qi-ului prin poarta energiei inferioare, situată la nivelul perineului, la jumătatea distanţei dintre organele genitale şi anus. De asemenea, îmbunătăţeşte funcţionarea intestinului gros; la bărbaţi, fortifică ţesuturile şi blocajele implicate în controlul ejaculării.



6. Întinderea coapsei anterioare

Faceţi un pas mare înainte cu piciorul drept, apoi lăsaţi-vă greutatea pe el. Înclinaţi-vă lent în faţă, cu mîinile sprijinite pe genunchiul drept, pînă cînd piciorul stîng este complet întins, cu genunchiul blocat, şi se sprijină numai pe degete; arcuiţi spatele spre piciorul drept, sprijinindu-vă pe el, ca să întindeţi cît mai bine muşchii şi tendoanele mari situate în zona din faţă a coapsei stîngi (a).

Repetaţi mişcarea, cu piciorul stîng în faţă (b).

Acest exerciţiu permite activarea şi întinderea mai amplă a muşchilor şi tendoanelor mari care conectează picioarele şi pelvisul. De această dată se întinde predominant coapsa anterioară, şi nu cea interioară, ca în exerciţiul anterior. După ce aţi adoptat o poziţie echilibrată şi stabilă, faceţi o serie de fandări uşoare pentru a amplifica beneficiile întinderii şi tonifierii.

a

b

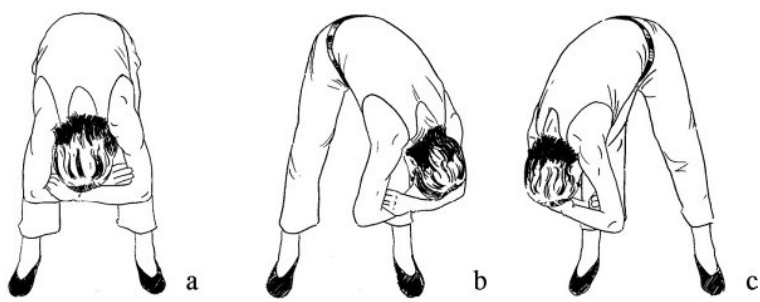
7. Aplecarea în faţă

Staţi în picioare, cu tălpile puţin mai depărtate decît în Poziţia Calului, blocaţi genunchii şi îndoiţi-vă de la mijloc în faţă, pînă cînd capul şi trunchiul atîrnă relaxate. Încrucişaţi braţele şi începeţi să vă balansaţi uşor în sus şi în jos, pentru a întinde şi pentru a tonifia muşchii şi tendoanele din partea din spate a picioarelor, de la călcîie pînă la şolduri (a).

Continuaţi să vă balansaţi în sus şi în jos, în timp ce răsuciţi lent spre stînga trunchiul, pentru a întinde mai mult partea din spate a piciorului stîng (b).

Reveniţi lent la poziţia iniţială şi continuaţi să vă balansaţi, apoi răsuciţi-vă spre dreapta şi lucraţi pentru scurt timp piciorul drept. Încheiaţi revenind la poziţia iniţială şi menţineţi flexia de la mijloc pentru exerciţiul următor (c).

Acest exerciţiu pregăteşte tendonul lui Ahile şi gambele pentru întinderea mult mai amplă din exerciţiul următor. Totodată, tonifiază ţesuturile cojunctive, aliniază vertebrele din zona inferioară a coloanei vertebrale şi fortifică muşchii care o susţin şi o leagă de pelvis.



8. Arcuirea spatelui

După ce aţi încheiat exerciţiul anterior rămîneţi aplecaţi, depărtaţi picioarele puţin mai mult, puneţi ambele palme pe sol şi înaintaţi în mîini fără să îndoiţi genunchii şi fără să ridicaţi călcîiele de la sol. Cînd aţi ajuns să întindeţi la maximum tendoanele lui Ahile şi muşchii gambelor, menţineţi poziţia timp de un minut sau două, lăsîndu-vă în faţă pe mîini şi sprijinind bine călcîiele pe sol, pentru ca picioarele să rămînă întinse. Lăsaţi capul să atîrne relaxat (a).

La final reveniţi lent înapoi cu mîinile, relaxaţi genunchii, apropiaţi picioarele şi ridicaţi-vă încet.

Este foarte important să menţineţi tendoanele lui Ahile întinse şi tonifiate pe măsură ce înaintaţi în vîrstă; altfel ele tind să se contracte şi să se întărească, îngreunînd tot mai mult mersul corect. Totodată, acest exerciţiu stimulează meridianele vezicii urinare, ce pornesc de la călcîie pînă la baza coloanei vertebrale, apoi se ramifică în patru canale (cîte două de fiecare parte a şirei spinării), ajungînd apoi la cap. Aceste meridiane canalizează energia din sol prin terminalele din picioare şi o direcţionează în sus, de-a lungul spatelui, pînă la cap. Exerciţiul menţine aceste canale deschise, astfel încît energia să circule prin ele.

a

9. Împingerea pelvisului

Începeţi în Poziţia Calului. Sprijiniţi ferm mîinile de ambele părţi ale osului pelvian în adînciturile în formă de U de deasupra articulaţiilor pelviene şi flexaţi puţin genunchii; arcuiţi zona inferioară a coloanei vertebrale, împingînd în spate întregul pelvis, astfel încît posteriorul să iasă în afară (a).

Împingeţi pelvisul în faţă, menţinînd genunchii îndoiţi, astfel încît să vă lăsaţi toată greutatea pe coapse; astfel pelvisul poate fi împins în faţă şi în spate cu uşurinţă. Ajutîndu-vă de mîini ca de nişte pîrghii, împingeţi şoldurile în faţă şi în spate (b).

Această mişcare antrenează articulaţiile pelviene, permiţînd zonei inferioare a coloanei vertebrale să se flexeze cu uşurinţă şi fortificînd muşchii şi tendoanele care o susţin făcînd legătura cu şoldurile. Puteţi coordona mişcările cu ciclul respirator, împingînd pelvisul în spate concomitent cu o inspiraţie puternică şi împingîndu-l în faţă în timp ce expiraţi intens. Practicaţi acest exerciţiu pentru a diminua durerile din zona lombară şi pentru a corecta deficienţele posturale. Ca să obţineţi rezultate optime, efectuaţi apoi următorul exerciţiu.

a

b

10. Rotirea pelvisului

Cu mîinile sprijinite ferm pe şolduri, picioarele drepte şi genunchii ficşi, rotiţi trunchiul şi capul spre dreapta, răsucind concomitent şoldurile spre stînga; începeţi să vă rotiţi, descriind un cerc amplu (a).

Rotiţi şoldurile în faţă, descriind o curbă lină, în timp ce înclinaţi partea superioară a corpului în spate, pentru a vă menţine echilibrul (b).

Continuaţi să rotiţi şoldurile, descriind un arc de cerc amplu spre dreapta, şi înclinaţi partea superioară a corpului spre stînga (c).

Finalizaţi cercul rotind şoldurile în spate, înclinînd concomitent în faţă partea superioară a corpului (d).

Acest exerciţiu trebuie practicat întotdeauna în ambele direcţii: şi în sensul acelor de ceasornic, şi în sens invers. Imaginaţi-vă că staţi în picioare într-un butoi, avînd pensule legate de şolduri, şi că trebuie să desenaţi un cerc drept, neîntrerupt, pe suprafaţa interioară a butoiului, rotind pelvisul. Această mişcare este asemănătoare celei în care rotiţi un cerc cu ajutorul şoldurilor. În timp ce rotiţi şoldurile în această poziţie, cele trei articulaţii principale curbe cu suprafeţe sferoidale cu ajutorul cărora se realizează deplasarea bipedă – articulaţiile şoldurilor, ale genunchilor şi ale gleznelor – se rotesc ritmic în capsulele lor, eliminînd prin frecare depunerile calcifiate, distribuind în mod egal fluidul sinovial în articulaţii, tonifiind ligamentele şi îmbunătăţind coordonarea fizică. Modificarea presiunii din cavitatea abdominală pe parcursul efectuării acestor mişcări stimulează organele şi glandele interne, iar mişcarea unduitoare a peretelui abdominal inferior, la fiecare rotaţie, efectuează un masaj intern revigorant al colonului.

a

b

c

d

11. Flexarea aripilor

Întindeţi braţele în lateral, la nivelul umerilor, ţinîndu-le drept, cu coatele drepte şi partea interioară îndreptată în sus, umerii relaxaţi şi palmele îndreptate spre sol. Întindeţi degetul arătător şi degetul mijlociu ale fiecărei mîini, presaţi în palmă cu degetul mare inelarul şi degetul mic şi îndoiţi mîinile de la încheieturi, astfel încît vîrfurile degetelor întinse să fie îndreptate spre cer (a).

Îndoiţi palmele în jos din încheieturi, astfel încît vîrfurile degetelor întinse să fie îndreptate spre sol. Repetaţi mişcarea mîinilor în sus şi în jos, ritmic (b).

Pentru a alinia corect canalele braţelor pentru acest exerciţiu, partea interioară a coatelor trebuie să fie îndreptată spre cer, iar zona dinspre palmă a încheieturilor mîinilor, spre sol. Degetul arătător şi degetul mijlociu trebuie ţinute drepte, lipite în timpul tuturor mişcărilor; îndoiţi cît mai mult încheieturile mîinilor în sus şi în jos, pînă cînd simţiţi că nervii şi tendoanele se întind, iar meridianele se deschid de la palme pînă la umeri. La început poate că nu veţi reuşi să îndoiţi încheieturile suficient pentru ca degetele să fie îndreptate spre cer sau spre sol; îndoiţi pur şi simplu cît mai mult încheieturile de fiecare dată, avînd grijă ca aceste două degete de la fiecare mînă să nu se îndoaie, să rămînă întinse. După o lună sau două de exersare zilnică veţi fi capabili să flexaţi vîrfurile „aripilor” dumneavoastră în unghi de 90º, către cer şi către pămînt.

a

b

12. Rotirea umerilor

Începeţi în Poziţia Calului, cu umerii complet relaxaţi şi braţele lăsate libere pe lîngă corp (a).

Rotiţi umerii în faţă, apoi în spate, în jos şi în sus, cît mai aproape de urechi (b).

Rotiţi apoi umerii cît mai mult în spate, deschizînd poarta din faţă a chakrei inimii şi închizînd poarta din spate, apropiind cît mai mult omoplaţii (c).

Rotiţi umerii în faţă şi în spate, umflînd pieptul şi contractînd omoplaţii, apropiindu-i; readuceţi umerii în poziţia iniţială (d).

Aceste mişcări realizează o „deschidere” a întregii cavităţi a pieptului, pregătind-o pentru respiraţia diafragmatică profundă efectuată în exerciţiile principale. Totodată înlătură tensiunea cronică pe care o simt majoritatea oamenilor la nivelul umerilor şi în zona superioară a spatelui, restabilind astfel fluxul liber al energiei prin canalele care o duc spre inimă. Acest exerciţiu foloseşte tehnica elementară a deschiderii şi a închiderii alternative ale porţilor din faţă şi din spate ale chakrei inimii, o manevră importantă controlată de umeri.

a

b

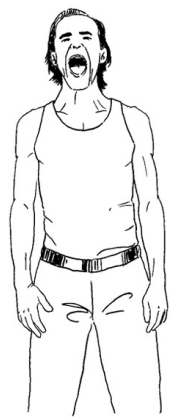
c

d

13. Întinderea feţei

Cu maxilarul inferior destins, întindeţi gura şi faţa cît mai mult posibil, apoi relaxaţi-vă. Repetaţi mişcarea de 3-5 ori (a).

Numit în yoga Poziţia Leului, acest exerciţiu străvechi tonifiază peste o sută de muşchi ai feţei, folosind forţa maxilarelor. După 3-5 repetări, ridicaţi capul, astfel încît să priviţi spre cer, iar vîrful bărbiei să fie îndreptat în faţă, pregătindu-vă pentru următorul exerciţiu.



a

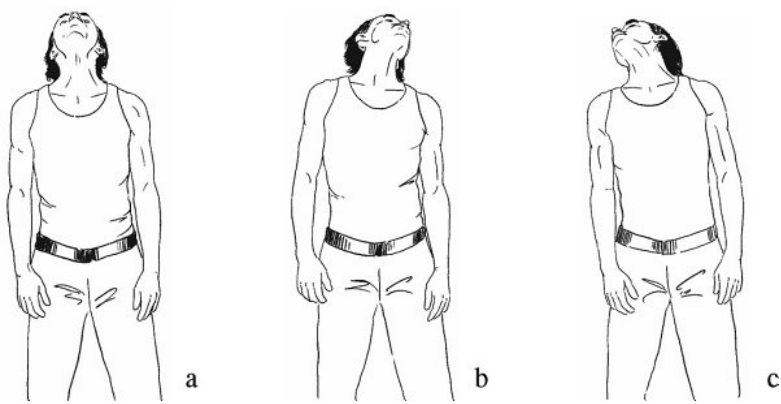
14. Întinderea gîtului şi a tiroidei

Ţinînd umerii relaxaţi şi maxilarul inferior destins, adoptaţi Poziţia Calului. Ridicaţi faţa spre cer şi împingeţi brusc vîrful bărbiei în sus; astfel întindeţi toate tendoanele şi celelalte ţesuturi conjunctive de la nivelul gîtului, stimulînd glanda tiroidă (a).

În timp ce continuaţi să întindeţi şi să relaxaţi gîtul, ritmic, întoarceţi puţin capul spre stînga, pentru a întinde mai mult partea dreaptă a gîtului, apoi reveniţi în poziţia iniţială (b).

Întoarceţi capul spre dreapta şi întindeţi partea stîngă a gîtului (c).

Aceasta este o modalitate excelentă de a stimula tiroida dimineaţa, amplificînd ritmul metabolismului organismului pe durata întregii zile. Totodată, mişcarea întinde corzile vocale, deschide pasajele bronhice şi, încet, dar sigur, tonifiază ţesutul flasc de sub bărbie, prevenind formarea unor pliuri inestetice.



15. Întinderea gîtului şi rotirea capului

După efectuarea exerciţiului anterior, îndoiţi lent gîtul pînă cînd capul ajunge să fie aplecat în faţă (a).

Menţinînd gîtul complet relaxat, rotiţi lent capul spre stînga, cu cît mai puţin efort muscular posibil (b).

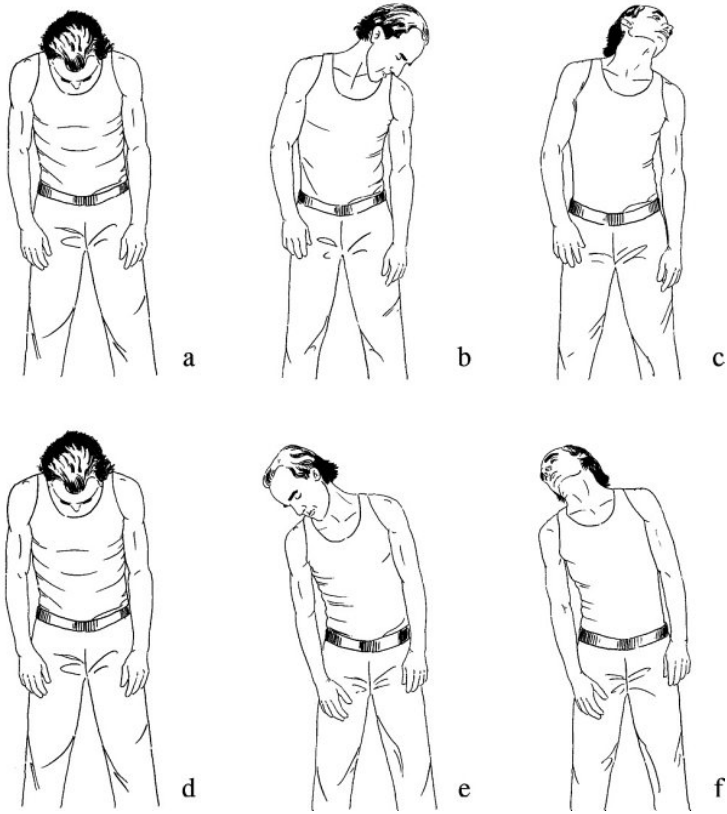
Continuaţi să rotiţi capul pînă cînd ajungeţi să priviţi peste umărul stîng (c).

Rotiţi capul, revenind în poziţia iniţială (d).

Continuaţi să rotiţi capul spre dreapta, fără să întrerupeţi mişcarea (e).

Ridicaţi capul pînă cînd ajungeţi să priviţi peste umărul drept, apoi readuceţi-l în poziţia iniţială şi continuaţi rotaţia spre stînga (f).

Aceasta este una dintre cele mai eficiente modalităţi de a diminua tensiunea de la nivelul gîtului, umerilor şi zonei superioare a spatelui. Începeţi lent, apoi creşteţi treptat viteza execuţiei, pînă cînd ajungeţi la un ritm confortabil, asemenea pendulei unui ceas. Rotiţi gîtul în fiecare parte doar cît este necesar pentru a reuşi să priviţi peste umăr, apoi opriţi-vă, readuceţi capul în poziţia iniţială şi continuaţi mişcarea de rotaţie spre cealaltă parte. Este important ca muşchii gîtului să rămînă complet relaxaţi; rotaţia capului spre stînga şi spre dreapta trebuie realizată folosind inerţia. De obicei veţi auzi diverse trosnete amplificate în craniu pe măsură ce toate fibrele nervoase, tendoanele şi muşchii subţiri ai gîtului se relaxează, se destind şi se repoziţionează corect.


a
b
c
d
e
f

16. Rotirea ochilor

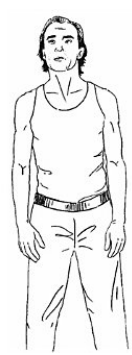
Rotiţi ochii cît mai mult posibil spre stînga (a).

Rotiţi ochii cît mai mult posibil spre dreapta (b).

Continuaţi să rotiţi ochii, descriind o mişcare circulară amplă spre dreapta, apoi în jos, spre partea de jos a orbitelor, spre stînga, apoi din nou spre stînga orbitelor, efectuînd o rotaţie completă. Repetaţi de aproximativ 12 ori, apoi efectuaţi acelaşi număr de rotaţii în direcţia opusă (c).

Ochii pot folosi pînă la 25% din cantitatea de zahăr (glucoză) disponibilă în sînge, mai ales cînd citiţi sau cînd priviţi obiecte aflate la distanţă; prin urmare, globii oculari trebuie antrenaţi în mişcări la fel ca orice altă parte a corpului intens solicitată. Exerciţiul de rotire a ochilor întinde şi tonifiază muşchii delicaţi care susţin globii oculari în orbite şi reglează distanţa dintre cristalin şi retină cînd vă aţintiţi privirea asupra unui lucru. Muşchii oculari rigizi şi globii oculari deformaţi constituie adesea cauza miopiei şi a prezbitismului, care necesită corecţie cu ajutorul ochelarilor. Efectuate zilnic, aceste exerciţii refac treptat forma normală a globilor oculari şi măresc flexibilitatea şi sensibilitatea muşchilor oculari, îmbunătăţind astfel vederea şi eliminînd sau reducînd uneori necesitatea de a purta ochelari. Rotirea globilor oculari în orbite, descriind cercuri ample, stimulează totodată circulaţia energiei prin canalele celor 12 meridiane energetice corespunzătoare organelor.

a


b

c

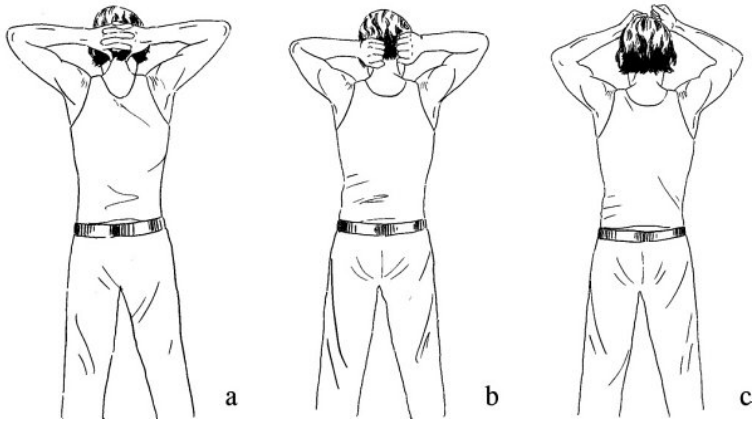
17. Masajul gîtului şi lovirea capului în dreptul glandei pituitare

Încrucişaţi degetele de la mîini, puneţi palmele pe spatele gîtului şi presaţi puternic degetele mari pe fibrele musculare din părţile laterale ale gîtului, masîndu-le în jos de la punctele Pernei de Jad – unde partea de sus a gîtului se uneşte cu baza craniului – pînă deasupra umerilor (a).

Strîngeţi degetele în pumn, ţinînd degetul mare în exterior, şi începeţi să loviţi puternic baza gîtului cu primul rînd de încheieturi ale degetelor, pornind de la baza craniului spre umeri şi revenind; concentraţi-vă mai ales pe zona unde se unesc gîtul şi craniul (b).

Loviţi uşor ceafa, creştetul capului pînă deasupra frunţii, apoi în sens invers, spre baza gîtului (c).

Aceasta este prima dintre cele Trei Lovituri care încheie setul de exerciţii de încălzire. Lovirea uşoară este o formă de terapie vibraţională; vibraţiile produse prin lovirea ritmică a zonelor osoase în care se află glandele vitale sînt preluate de structurile cristaline din oase şi din glande; apoi, datorită efectului piezoelectric, sînt transformate în pulsuri de energie electromagnetică, iar acestea stimulează glandele să secrete hormonii esenţiali. Prin loviturile aplicate la nivelul capului se produc vibraţii în întregul craniu, iar acestea stimulează şi reglează secreţiile glandei pineale, ale hipotalamusului şi ale celei mai importante glande, cea pituitară. Acupresura preliminară profundă a gîtului aplicată cu degetele mari pregăteşte capul şi gîtul pentru amplificarea circulaţiei energiei, diminuînd tensiunile acumulate în acel loc. Loviturile cu efect vibrator aplicate la nivelul craniului stimulează microcirculaţia sangvină, distribuind oxigen şi substanţe nutritive în creier şi amplificînd funcţia cerebrală. Aceasta este şi o modalitate excelentă de a combate mahmureala.

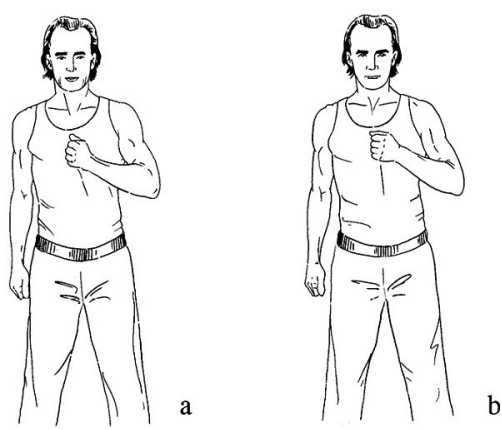

a
b
c

18. Masajul sternului şi lovirea pieptului în dreptul timusului

Strîngeţi degetele mîinii stîngi în pumn, ţinînd degetul mare în exterior, şi frecaţi apăsat zona sternului, în sus şi în jos, cu al doilea rînd de articulaţii ale degetelor, deasupra inimii (a).

Apoi loviţi ritmic centrul pieptului cu primul rînd de articulaţii ale degetelor, cu 2-3 cm mai sus de inimă, unde este situat timusul, chiar sub stern. Timusul reacţionează cel mai bine la un anumit ritm specific, compus dintr-o lovitură mai puternică, urmată de alte două mai uşoare: *unu*-doi-trei, *unu*-doi-trei, *unu*-doi-trei (b).

Timusul este glanda principală a sistemului imunitar, iar la majoritatea adulţilor se micşorează, ajungînd de la mărimea unei nuci la mărimea unui bob de mazăre la vîrsta de 40 de ani. Lovirea pieptului stimulează intens şi direct glanda tiroidă, amplificînd rapid răspunsul imun; o puteţi practica în acest scop oricînd vă simţiţi bolnavi. Practicată zilnic, lovirea pieptului determină treptat mărirea timusului şi funcţionarea lui mai eficientă, îmbunătăţind imunitatea şi rezistenţa generală ale organismului. În plus, lovirea ritmică în trei timpi – o lovitură mai puternică şi două mai uşoare – aplicată în centrul pieptului elimină blocajele şi stimulează curgerea energiei prin cele 12 canale ale sistemului energetic asociate organelor. Le puteţi aplica oricînd, oriunde, pentru a stimula şi pentru a reechilibra întregul sistem energetic.



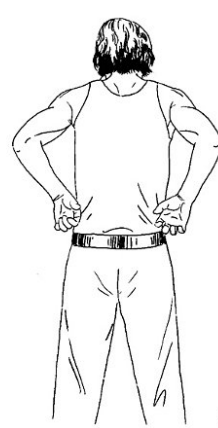
19. Masajul rinichilor şi lovirea zonei rinichilor şi a glandelor suprarenale

Frecaţi în sus şi în jos cu articulaţiile cele mai mari ale degetelor de la ambele mîini zona de deasupra rinichilor, pînă cînd simţiţi că se încălzeşte pielea (a).

Apoi, cu dosul palmelor, loviţi ritmic în sus şi în jos zona coastelor de deasupra rinichilor şi a glandelor suprarenale, care sînt situate deasupra acestora, ca nişte pălăriuţe. Aplicaţi loviturile în sus şi în jos pentru ca rinichiul şi glanda suprarenală situate de fiecare parte să beneficieze pe deplin de vibraţii (b).

Epuizarea glandelor suprarenale este o afecţiune comună în prezent, din cauza stresului constant asociat cu stilul de viaţă urban modern, care determină glandele suprarenale să secrete în exces hormoni ai stresului, cum ar fi cortizolul. De asemenea, dorinţa de a simţi un val de adrenalină, care îi impulsionează pe mulţi să facă paraşutism, să conducă maşini rapide şi să practice alte sporturi extreme, contribuie la apariţia acestei afecţiuni. Lovirea rinichilor calmează glandele suprarenale extenuate şi contribuie la reglarea secreţiei de hormoni esenţiali, care stimulează imunitatea şi vitalitatea. De asemenea, vibraţiile generate de lovituri dislocă micile cristale din rinichi înainte ca acestea să se transforme în calculi.

a



b

Exerciţii principale: sincronizarea respiraţiei cu mişcările corpului

20. Pregătirea pompei: deschiderea canalelor şi sincronizarea corpului cu respiraţia

Staţi relaxaţi, în Poziţia Calului (a, frontal şi lateral).

Inspiraţi lent aerul pe nări şi trageţi aerul adînc în piept, pînă în lobii inferiori ai plămînilor, umflînd abdomenul. Simultan, ridicaţi încet braţele în lateral şi în faţă, cu un efort muscular minim, ca şi cum aţi „respira" cu braţele, şi nu le-aţi ridica (b, frontal şi lateral).

Continuaţi să inspiraţi şi să ridicaţi lent braţele, pînă la pauza de la finalul inspiraţiei. Opriţi ridicarea braţelor exact în momentul pauzei respiratorii şi începeţi să le coborîţi lent cînd începeţi să expiraţi, ca şi cum v-aţi ajuta cu braţele, astfel încît mişcările corpului să fie sincronizate cu respiraţia (c).

Opriţi mişcarea de coborîre a braţelor şi readuceţi mîinile în poziţia iniţială, în repaus, chiar în momentul în care finalizaţi expiraţia, făcînd o scurtă pauză între ciclurile respiratorii (d).

Dacă în exerciţiile de încălzire corpul este cel care dă tonul, în exerciţiile principale rolul conducător este preluat de respiraţie; aceasta coordonează fiecare mişcare a corpului, dîndu-i tonul şi stabilindu-i ritmul. Scopul acestui exerciţiu preliminar de la începutul sesiunii de exerciţii principale este să semnalaţi corpului că respiraţia coordonează toate mişcările, iar corpul trebuie să fie „vioara a doua" a respiraţiei pe durata acestui al doilea set. Deşi este aparent simplu şi are mişcări puţine, acest exerciţiu poate da rezultate ample cînd reuşiţi să vă sincronizaţi perfect respiraţia cu mişcările corpului, chiar dacă acest lucru se întîmplă doar pe durata cîtorva cicluri respiratorii.

Pe măsură ce vă obişnuiţi cu mişcările precise ale corpului din fiecare exerciţiu principal, veţi putea fi mai atenţi la efectuarea lor cu ajutorul energiei interne eliberate de respiraţie de-a lungul

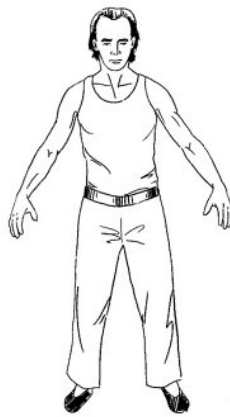
meridianelor, şi nu prin efort muscular.

a

a, lateral

b

b, lateral



c

d

21. Încălzirea cazanului: fuziunea focului şi apei

Staţi în Poziţia Calului (a).

Începeţi să inspiraţi şi ridicaţi lent braţele în faţă, menţinînd umerii relaxaţi (b).

Sincronizaţi inspiraţia cu ridicarea braţelor; încheieturile mîinilor şi coatele rămîn relaxate, iar palmele sînt orientate spre sol (c).

Continuaţi să inspiraţi, ridicînd lent braţele (d).

Finalizaţi inspiraţia şi opriţi mişcarea de ridicare a braţelor (e).

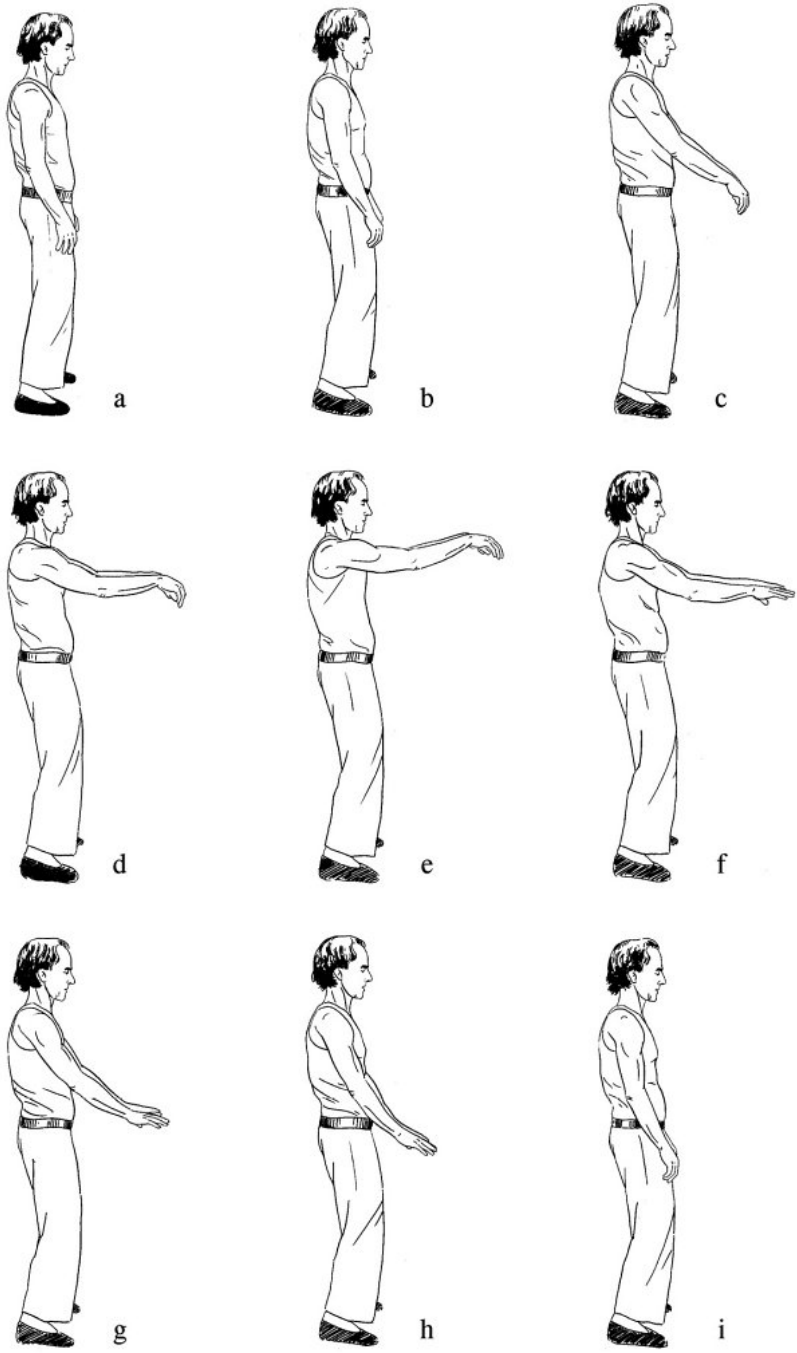
Fără pauză, începeţi să expiraţi, coborînd concomitent braţele, cu palmele orientate spre sol (f).

Continuaţi să coborîţi încet braţele în timp ce expiraţi îndelung, lent (g).

Continuaţi să expiraţi şi lăsaţi braţele să cadă pe lîngă corp (h).

Finalizaţi expiraţia, în timp ce braţele se odihnesc în Poziţia Calului, apoi reluaţi imediat exerciţiul (i).

Acest exerciţiu face ca respiraţia să controleze mişcările corpului, continuînd exerciţiul anterior. Umerii, coatele şi încheieturile mîinilor trebuie să rămînă relaxate; ridicaţi şi coborîţi braţele ca şi cum le-aţi mişca prin apă, umplîndu-le cu qi la fiecare inspiraţie, astfel încît să ajungă să plutească în sus, şi trageţi-le în jos la fiecare expiraţie, ca şi cum s-ar cufunda (respiraţia face braţele să se ridice şi să coboare, fără efort).


a
b
c
d
e
f
g
h
i

22. Curăţarea filtrelor: pompa canalului ficatului şi rinichilor

Staţi în Poziţia Calului (a).

Ţinînd umerii, coatele şi încheieturile mîinilor relaxate, ridicaţi încet braţele în faţă, cu palmele orientate spre sol; sincronizaţi ridicarea lor cu inspiraţia (b).

Răsuciţi palmele spre inimă şi îndoiţi uşor coatele, astfel încît partea lor interioară să fie orientată în sus (c).

Faceţi un pas în lateral pentru a da amploare poziţiei şi inspiraţi profund, lent (d).

Începeţi să expiraţi, răsucind concomitent corpul spre stînga. Lăsaţi-vă greutatea pe piciorul stîng şi arcuiţi braţul drept deasupra capului, aducînd braţul stîng în jos, spre şold (e).

Continuaţi să expiraţi şi să răsuciţi trunchiul spre stînga, lăsîndu-vă greutatea pe piciorul stîng, pînă cînd piciorul drept este complet întins în spate, cu genunchiul blocat şi călcîiul ferm sprijinit pe sol. Ţineţi braţul drept deasupra capului, cu dosul palmei deasupra creştetului capului, cu palma spre exterior şi cu cotul îndoit; încercaţi să menţineţi braţul drept paralel cu şira spinării, cu piciorul stîng şi cu braţul stîng. Menţineţi această poziţie (vezi imaginea din lateral şi din spate) în timp ce finalizaţi expiraţia. Inspiraţi şi expiraţi îndelung, lent, de 3-5 ori, în această poziţie, folosind şi tehnica abdominală la fiecare inspiraţie, pentru a aproviziona organele interne cu oxigen proaspăt (f).

La ultima inspiraţie rotiţi lent corpul, revenind în poziţia iniţială, cu picioarele depărtate, şi aduceţi braţele în faţă, cu palmele orientate spre inimă (g).

Finalizaţi inspiraţia, în timp ce corpul se odihneşte, orientat înainte (h).

Fără pauză, începeţi să expiraţi îndelung, lent, răsucind corpul spre dreapta (i).

Adoptaţi postura corectă în timp ce finalizaţi expiraţia; repetaţi de 3-5 ori acest tip de respiraţie profundă, abdominală (j).

La ultima inspiraţie, răsuciţi trunchiul şi readuceţi braţele în poziţia orientată înainte. Repetaţi întreaga secvenţă de mişcări de 2-3 ori (k).

După ultima repetare, rămîneţi în poziţia iniţială şi efectuaţi cîteva respiraţii qi gong (l).

Apoi apropiaţi picioarele, cu tălpile în dreptul umerilor (m).

Coborîţi lent braţele, revenind în Poziţia Calului, în timp ce expiraţi (n).

Efectuaţi de cîteva ori exerciţiul „Pregătirea pompei”, pentru a coborî energia generată prin acest exerciţiu în Cîmpul Elixirului, situat sub ombilic (o, p).

Acest exerciţiu produce o cantitate mare de energie şi o trimite să circule prin canalele ficatului şi rinichilor, alimentînd aceste organe şi glandele asociate lor. Palma ţinută deasupra capului atrage energie dinspre cer, iar talpa piciorului întins în spate canalizează energie dinspre sol. Această poziţie deschide canalele ficatului şi rinichilor, iar respiraţia antrenează energia şi sîngele, purificîndu-le şi alimentîndu-le.

a

b

c

d

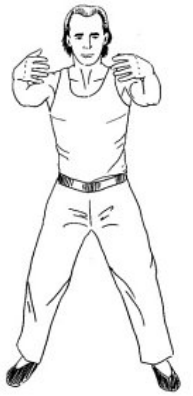
e

f

f, lateral

f, spate

g

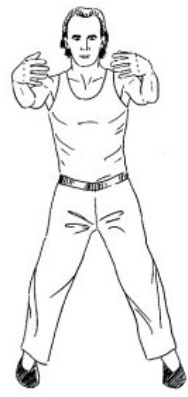


h

i

j

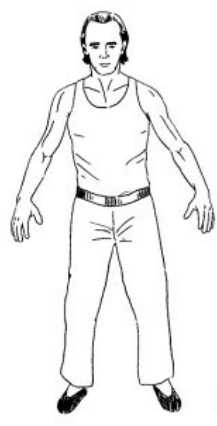
k



l

m

n



o

p

23. Alimentarea Triplului Arzător: apăsarea palmelor pe Ceruri

Staţi în Poziţia Calului şi răsuciţi palmele în sus (a).

Aduceţi palmele în sus, de-a lungul axei centrale a corpului, în timp ce inspiraţi lent (b).

Răsuciţi palmele spre exterior, în sus şi spre interior, aducîndu-le la nivelul feţei, apoi continuaţi să le ridicaţi spre cer, inspirînd lent (c).

Continuaţi să ridicaţi palmele spre cer, inspirînd (d).

Apăsaţi palmele pe Ceruri, finalizînd inspiraţia (e).

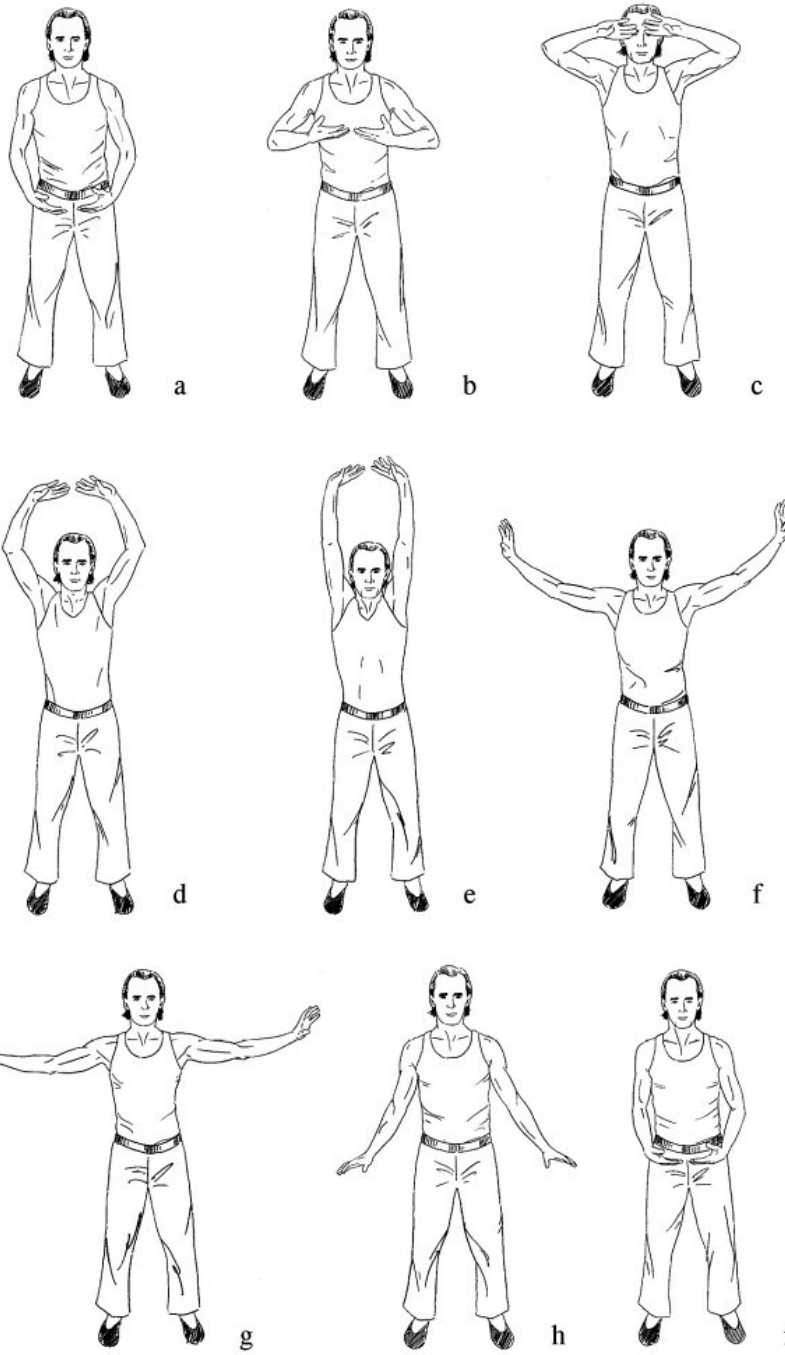
Fără să faceţi pauză, începeţi să expiraţi şi relaxaţi umerii, în timp ce braţele coboară şi se răsucesc, descriind un cerc amplu (f).

Continuaţi să coborîţi braţele, descriind un cerc în timp ce expiraţi (g).

Cînd mîinile ajung la nivelul şoldurilor, răsuciţi palmele spre interior şi uniţi mîinile în faţă, finalizînd expiraţia (h).

Răsuciţi palmele în sus şi iniţiaţi următoarea inspiraţie (i).

Ţineţi capul drept, cu privirea îndreptată înainte şi gîtul aliniat cu coloana vertebrală pe parcursul întregului exerciţiu. După ce apăsaţi palmele pe Ceruri, la sfîrşitul inspiraţiei, este important să vă relaxaţi şi să lăsaţi umerii în jos pe măsură ce braţele încep să coboare. În acest exerciţiu, sincronizarea respiraţiei cu mişcările corpului deschide circuitul Triplului Arzător (*san jiao*) şi antrenează energia prin aceste canale. Pentru a amplifica efectele, contractaţi uşor anusul în timpul inspiraţiei şi relaxaţi-l în timpul expiraţiei.


a
b
c
d
e
f
g
h
i

24. Concentrarea energiei şi direcţionarea ei în Cîmpul Elixirului

Staţi în Poziţia Calului. Ridicaţi mîinile cîţiva centimetri în faţa corpului, cu palmele îndreptate una spre cealaltă, şi începeţi să inspiraţi lent, ducînd braţele în lateral şi îndoind încheieturile, astfel încît palmele să rămînă orientate una spre cealaltă pe parcursul mişcării (a).

Continuaţi să inspiraţi şi să ridicaţi braţele lent în lateral (b).

Finalizaţi inspiraţia exact în momentul în care mîinile sînt complet întinse la nivelul inimii şi nu le mai mişcaţi (c).

Fără pauză, începeţi o expiraţie lungă, aducînd lent palmele şi antebraţele în faţă (d).

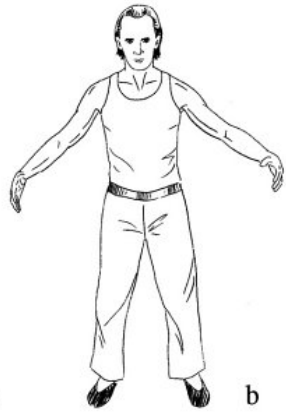
Continuaţi să expiraţi pînă cînd palmele se distanţează pînă la nivelul umerilor, în dreptul inimii, cu coatele uşor îndoite, iar interiorul coatelor îndreptat în sus (e).

Fără pauză, continuaţi să expiraţi, coborînd lent braţele îndreptate în faţă, ca şi cum aţi ţine un vas preţios şi l-aţi aşeza cu grijă pe un piedestal (f).

Finalizaţi expiraţia în timp ce braţele revin în poziţia iniţială şi încheiaţi mişcarea, apoi începeţi din nou să inspiraţi (g).

Acest exerciţiu adună la un loc energia generată de cîmpul energetic personal, o concentrează şi o călăuzeşte în jos, spre Cîmpul Elixirului (*dan-tien* sau chakra a doua), stocînd-o în zona abdominală. Este important să rotiţi umerii în faţă în timp ce vă apropiaţi braţele, astfel încît să depărtaţi omoplaţii pentru a deschide poarta din spate a chakrei inimii, închizînd-o pe cea din faţă. La sfîrşitul ultimei respiraţii, ţineţi palmele în faţa corpului la nivelul taliei, îndreptate una spre cealaltă, şi începeţi „respiraţia palmelor” (primul exerciţiu din setul de relaxare).

a



b

c

d

e

f

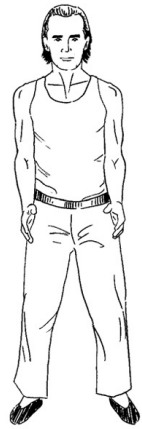
g

Exerciţii de relaxare: acumularea şi condensarea energiei în cazan

25. Respiraţia palmelor: încărcarea energetică a mîinilor

După ultimul ciclu respirator din cadrul exerciţiului „concentrarea energiei", întindeţi braţele în faţă, cu palmele orientate una spre cealaltă, închideţi ochii complet sau pe jumătate şi priviţi fără să focalizaţi spre spaţiul dintre mîini; vizualizaţi aerul care pătrunde prin creştetul capului, sub forma unei energii care coboară din cer ca o spirală şi intră prin canalul central în Marea de Energie de sub ombilic. În continuare, vizualizaţi respiraţia sub formă de energie care se ridică dinspre ombilic şi iese prin punctele *lao-gong* („Palatul Muncii") aflate în centrul palmelor, creînd un cîmp de energie comprimat între palme. Continuaţi să încărcaţi astfel cîmpul timp de 1-3 minute (a).

Aceasta este o formă de meditaţie în picioare care condensează un cîmp energetic între palme – un fel de „minge qi" –, încărcînd mîinile cu energie, asemenea unor electrozi. Practicarea zilnică a acestui exerciţiu cultivă controlul conştient al modului în care se deplasează energia prin corp.

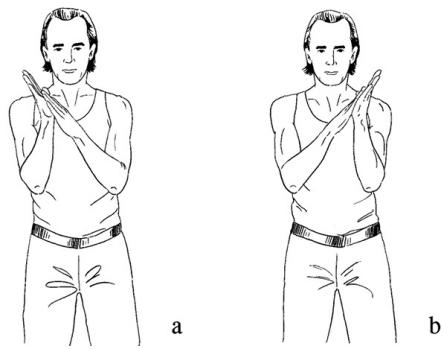


a

26. Polarizarea palmelor

După ce vă încărcaţi mîinile cu energie, ridicaţi palmele la nivelul inimii, lipiţi-le în poziţia de rugăciune şi frecaţi-le energic, spre dreapta şi spre stînga, pînă cînd se încălzesc (a, b).

Frecînd palmele una de alta după ce le-aţi încărcat cu energie în timpul exerciţiului „respiraţia palmelor” le amplificaţi polaritatea, conferindu-le capacitatea de a stoca şi de a condensa energia în cîmpul energetic personal şi de a o dirija spre Cîmpul Elixirului, unde va fi depozitată prin intermediul exerciţiilor de relaxare. Pentru cele mai bune rezultate, frecaţi palmele una de alta pentru scurt timp în pauzele dintre toate exerciţiile următoare, pentru a le reface polaritatea.



27. Redistribuirea energiei din cap şi gît

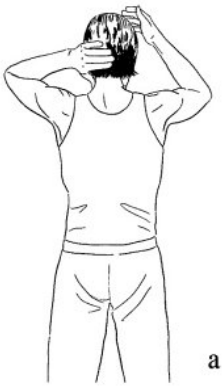
Treceţi palma stîngă peste creştetul capului, coborînd de la frunte pînă la ceafă (a).

Treceţi palma stîngă în jos pe gît şi în jurul gîtului. Concomitent, treceţi palma dreaptă dinspre partea de sus a frunţii pînă la creştetul capului (b).

Treceţi palma stîngă în jos, spre mijlocul pieptului, unde energia circulă permanent în jos, pe canalul din faţă, dinspre cap spre a doua chakră, pînă imediat sub ombilic. Treceţi cu palma dreaptă în jos, pînă la partea din spate a gîtului (c).

Puneţi palma stîngă pe creştetul capului, apoi treceţi-o în jos, spre ceafă, în timp ce palma dreaptă poartă energia în jos, pe partea laterală a gîtului, coborînd apoi pe piept, pînă în partea opusă (d).

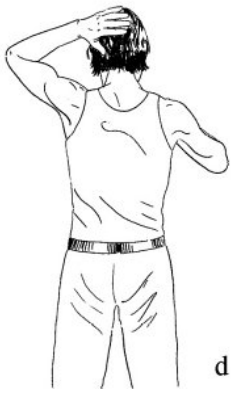
După ce practicaţi unul sau mai multe exerciţii principale este important să disipaţi pe meridiane energia proaspătă care a fost generată intern şi pe cea creată extern, pe scutul de energie protectoare de la suprafaţa corpului, mutînd-o din partea superioară a corpului spre Cîmpul Elixirului – numit şi Marea de Energie (*qi-hai*) – situat mai jos. Cea mai importantă este mişcarea mîinii la nivelul capului: asemenea aburului care se ridică dintr-un vas cu apă clocotită, energia generată de qi gong tinde să se ridice în organism în timpul exerciţiilor, astfel încît la nivelul capului se acumulează un exces de energie. Trecînd cu palmele încărcate energetic peste cap şi peste gît, acest exces de energie este purtat în jos şi ajunge într-un flux energetic aflat într-o permanentă mişcare prin partea din faţă a corpului, asemenea unei cascade, fiind purtat spre Marea de Energie de sub ombilic, unde se condensează, rămînînd stocat în zona abdominală.



a

b

c



d

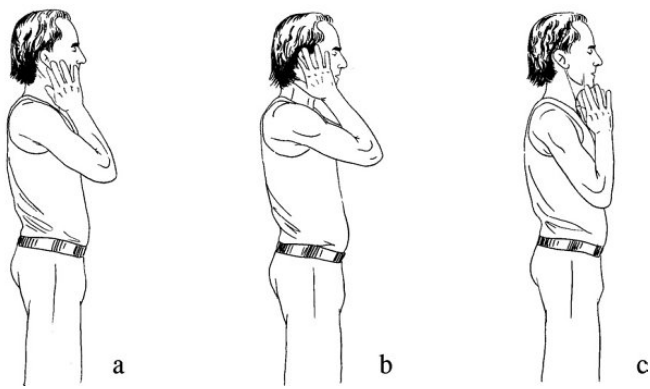
28. Stimularea urechilor

Apucaţi ferm urechile între degetul arătător şi cel mijlociu (a).

Trageţi ferm de urechi în jos; treceţi lobii printre degete pe măsură ce coborîţi degetele spre maxilar (b).

Treceţi în continuare degetele de-a lungul maxilarului pînă la bărbie, antrenînd energia de la acest nivel pînă în partea din faţă a corpului. Repetaţi mişcarea de 12 ori (c).

Urechile au o întreagă reţea miniaturală de puncte energetice conectate cu toate organele şi funcţiile vitale din corp. Dacă trageţi de urechi în jos apucîndu-le de lobi, antrenaţi un flux descendent general de energie în corp.



29. Energizarea ochilor

Frecaţi palmele una de alta pentru scurt timp, pînă se încălzesc, apoi faceţi-le căuş şi acoperiţi-vă ochii cu ele, avînd centrul fiecăreia exact deasupra centrului fiecărui ochi. Ţineţi-le astfel timp de aproximativ un minut (a).

Ochii consumă o cantitate mare de energie de-a lungul zilei, astfel încît au nevoie periodic de odihnă şi de refacere, asemenea oricărei alte părţi a corpului. Punînd palmele încărcate cu energie deasupra ochilor timp de un minut sau două, îi alimentaţi cu energie vindecătoare şi stimulaţi microcirculaţia în globii oculari şi în jurul acestora; astfel se aplică principiul medical chinezesc: „Unde ajunge energia circulă sîngele”.

a

30. Perierea qi a corpului: frecarea braţelor şi trunchiului

Frecaţi palmele una de alta, pentru a le polariza, apoi treceţi fiecare palmă pe deasupra braţului opus, de la umeri pînă la încheietura mîinii (a).

Frecaţi din nou palmele una de alta pentru scurt timp, apoi treceţi-le pe deasupra părţii superioare a corpului, începînd de la piept şi coborînd spre abdomen (b).

Ridicaţi braţul drept şi treceţi palma stîngă pe deasupra părţii drepte a cutiei toracice (c).

Ridicaţi braţul stîng şi treceţi palma dreaptă pe deasupra părţii stîngi a cutiei toracice (d).

Reîncărcaţi pentru scurt timp palmele înainte să le treceţi pe deasupra fiecărei zone. Această tehnică poate fi aplicată şi în alte zone ale corpului, de exemplu la picioare, în partea inferioară a spatelui şi la faţă. Dacă unul dintre organele interne – de exemplu, ficatul, rinichii sau stomacul – este disfuncţional sau vă doare, încărcaţi palmele şi treceţi-le pe deasupra organului respectiv, făcînd mişcări circulare.

a

b

c

d

31. Închiderea porţii: acumularea energiei în Cîmpul Elixirului

Staţi în Poziţia Calului. Frecaţi palmele una de alta, puneţi palma stîngă peste ombilic, iar palma dreaptă peste cea stîngă. Mişcaţi-le încet, descriind cercuri deasupra ombilicului de cîte ori doriţi, apoi ţineţi palmele nemişcate deasupra ombilicului şi respiraţi normal 1-2 minute, concentrîndu-vă atenţia asupra palmelor şi ombilicului (a).

Puteţi pune deasupra ombilicului oricare dintre palme şi pe cealaltă deasupra ei, iar mişcările circulare pot fi în orice sens – care vă convine mai mult. Imaginaţi-vă că direcţionaţi într-acolo linii energetice care pornesc din braţe, picioare şi cap şi că fixaţi această energie în partea de jos a Cîmpului Elixirului, acumulînd-o pentru a o depozita.

a

32. Mulţumiri adresate maestrului, strămoşilor şi Sursei Universale

După ce colectaţi energia în Cîmpul Elixirului, lipiţi palmele ţinîndu-le în dreptul inimii şi aplecaţi capul, exprimîndu-vă recunoştinţa sinceră faţă de maestrul care v-a instruit, maeştrii care l-au instruit pe maestrul dumneavoastră, întregul şir de maeştri anteriori şi toţi cei care predică adevărul, precum şi faţă de Sursa tuturor învăţăturilor autentice (a).

Exprimarea recunoştinţei sincere pentru darul energetic pe care ni-l oferă practicarea exerciţiilor constituie o încheiere importantă a seturilor de exerciţii, deoarece implică şi spiritul (aflat în inimă, şi nu în cap) la finalul fiecărei şedinţe de qi gong. Efectuat zilnic, acest gest simplu deschide şi activează chakra inimii încet, dar sigur, cultivînd conştientizarea legăturii dintre spirit şi energie, care deschide drumul spre activitatea spirituală superioară, fără a depune deocamdată vreun efort deosebit. Vă rog să observaţi că acest gest nu este o formă de venerare, prin urmare nu se opune nici unei religii. Este pur şi simplu o modalitate de a exprima recunoştinţa necondiţionată faţă de univers pentru energia dobîndită în ziua respectivă prin exerciţii şi faţă de maestrul şi învăţăturile care v-au arătat cum să realizaţi acest lucru. Astfel vă cultivaţi atitudinea de recunoştinţă faţă de tot ce este bun în viaţă.

a

2

Exerciţii suplimentare

După ce practicaţi setul în trei etape de exerciţii qi gong prezentate în capitolul 1, zilnic, timp de 3-6 luni, puteţi începe să variaţi rutina zilnică, selectînd cîteva exerciţii suplimentare din acest capitol, pe care să le integraţi în programul zilnic. Dacă sînteţi începători, cel mai bine ar fi să vă însuşiţi mai întîi setul de exerciţii elementare din capitolul 1 şi să vă cultivaţi obiceiul de a le practica zilnic, înainte să învăţaţi altele noi. Probabil că veţi găsi aici cîteva exerciţii care se vor dovedi deosebit de benefice pentru necesităţile dumneavoastră personale.

Nu încercaţi să includeţi în programul zilnic toate exerciţiile noi pe care le veţi învăţa în acest capitol. Alegeţi cîteva care vă plac şi înlocuiţi cu ele cîteva dintre exerciţiile din setul practicat în mod curent. Numărul total de exerciţii incluse în setul de bază în trei etape este cel normal în acest sistem de practică cotidiană, iar executarea lor corectă necesită aproximativ o oră. În zilele în care aveţi la dispoziţie doar 20-30 de minute pentru exerciţii ar trebui să renunţaţi la unele dintre ele şi să efectuaţi un program scurt, dar menţineţi întotdeauna formatul alcătuit din trei secvenţe: exerciţiile de încălzire, cele principale şi cele de relaxare. Este mult mai bine să dedicaţi cinci minute efectuării corecte a unui exerciţiu decît să încercaţi să parcurgeţi accelerat trei exerciţii în acelaşi interval. Prin urmare, dacă dispuneţi de doar 20 de minute, faceţi cîteva mişcări de încălzire, apoi petreceţi restul intervalului făcînd doar unu sau două exerciţii din setul principal, încheind apoi cu cîteva exerciţii de relaxare elementare.

Impuneţi-vă obiceiul de a practica zilnic qi gong, efectuînd toate exerciţiile prezentate în capitolul 1 timp de 3-6 luni. Ulterior nu mai este necesar să efectuaţi exact aceleaşi exerciţii care să vă ia la fel de mult timp în fiecare zi. Cel mai important e să exersaţi zilnic şi să efectuaţi corect fiecare exerciţiu pe care vi-l alegeţi, fără să vă

grăbiţi. Indiferent de combinaţia pentru care optaţi într-o anumită zi, trebuie să includeţi întotdeauna următoarele exerciţii fundamentale:

- Răsucirea coloanei vertebrale şi balansarea braţelor, prima şi a doua variantă (încălzire);
- Întinderea îndelungă, lentă a coloanei vertebrale (încălzire)
- Concentrarea energiei şi direcţionarea ei în Cîmpul Elixirului (principal)
- Redistribuirea energiei din cap şi gît (relaxare)
- Închiderea porţii: acumularea energiei în Cîmpul Elixirului (relaxare)
- Mulţumiri adresate maestrului, strămoşilor şi Sursei Universale (relaxare)

Toate celelalte exerciţii dinamice din cadrul fiecărei etape pot fi efectuate în orice ordine, în diverse combinaţii, pînă cînd vă elaboraţi programul fundamental care vi se potriveşte cel mai bine. Puteţi varia conţinutul setului zilnic de exerciţii, incluzîndu-le sau excluzîndu-le pe unele în funcţie de timpul disponibil şi de circumstanţe.

33. Culesul stelelor (exerciţiu de încălzire sau principal)

Începeţi în poziţia Crucea de Fier, cu picioarele şi trunchiul în Poziţia Calului, dar cu braţele întinse orizontal, cu palmele orientate spre exterior, cu coatele şi umerii relaxaţi (a).

Duceţi palma dreaptă spre sol, pînă la mijlocul distanţei dintre picioare şi puţin în faţă; răsuciţi talia spre dreapta, aplecîndu-vă lent şi privind la mîna care coboară (b).

Răsuciţi palma spre interior pe măsură ce se apropie de sol, pînă la aproximativ 10 cm deasupra podelei, şi poziţionaţi-o puţin în faţa picioarelor. Menţineţi cotul îndoit, astfel încît să permită răsucirea completă a braţului spre interior, cu palma dreaptă înspre sol (c).

Întoarceţi gîtul şi capul în sus şi priviţi spre mîna stîngă. Mai răsuciţi puţin talia spre stînga şi rotiţi palma stîngă astfel încît să fie orientată spre dreapta; apoi aliniaţi braţul stîng, capul şi braţul drept pe o linie verticală; menţineţi poziţia în timp ce respiraţi de 2-3 ori profund, antrenînd şi abdomenul (d).

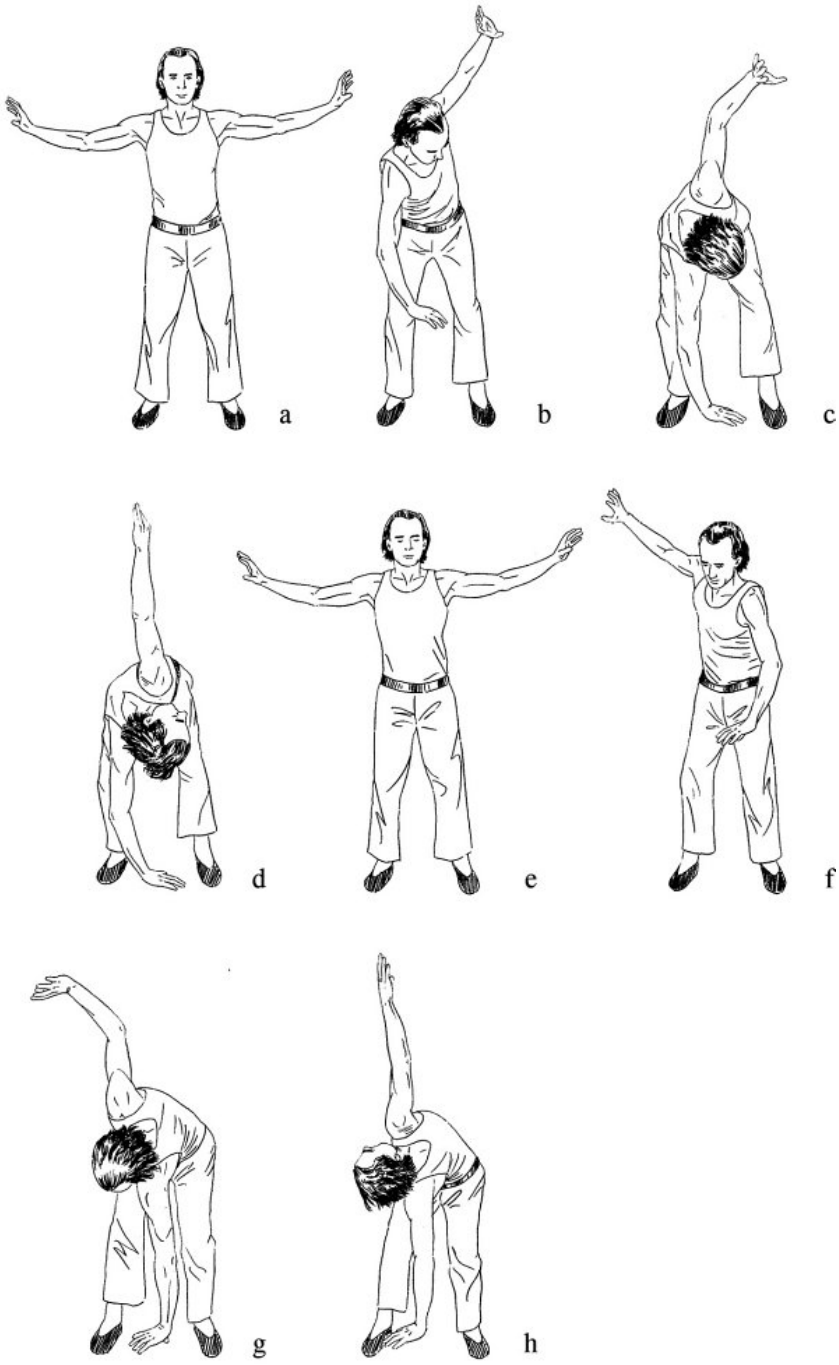
Ridicaţi-vă lent, revenind în poziţia iniţială, făcînd aceleaşi mişcări ca atunci cînd v-aţi aplecat, pînă cînd braţele revin în poziţia Crucea de Fier (e).

Răsuciţi palma stîngă spre sol, în timp ce rotiţi talia spre dreapta şi vă aplecaţi lent; urmăriţi cu privirea mîna care coboară, pînă cînd palma ajunge chiar deasupra solului (f, g).

Aliniaţi braţul stîng, capul şi braţul drept în poziţia corectă şi respiraţi de 2-3 ori, antrenînd şi abdomenul. Reveniţi în poziţia iniţială şi repetaţi exerciţiul de 2-3 ori pentru fiecare parte (h).

Expiraţi cînd vă aplecaţi şi inspiraţi cînd vă ridicaţi. Inspiraţi profund, antrenînd şi abdomenul, cu talia răsucită, determinînd deplasarea presiunii abdominale interne exercitate în timpul inspiraţiei în sus, spre rinichi şi glandele suprarenale, stimulîndu-le în mod terapeutic. Rezultatele optime se obţin prin reluarea

exerciţiului de 2-3 ori succesiv pe partea stîngă şi pe partea dreaptă. Nu efectuaţi mai mult de 3 repetări într-o şedinţă.



34. Podul de Fier (exerciţiu de încălzire)

Staţi în Poziţia Calului, cu braţele libere pe lîngă corp şi palmele îndreptate în spate (a).

Ridicaţi lent palmele în lateral, inspirînd lent, apoi duceţi mîinile în spate (b).

Continuaţi să inspiraţi, mişcînd încet palmele spre înapoi (c).

Puneţi palmele ferm deasupra rinichilor, finalizînd inspiraţia (d).

Începeţi să expiraţi în timp ce vă îndoiţi lent peste palme în spate, arcuind spatele, menţinînd gîtul aliniat cu coloana vertebrală; finalizaţi expiraţia odată cu încetarea mişcării, în momentul în care ajungeţi într-o poziţie cît mai confortabilă, cînd vă lăsaţi pe spate (e).

Fără să faceţi pauză, începeţi să inspiraţi din nou, în timp ce vă ridicaţi lent, sprijinindu-vă în palmele fixate în dreptul rinichilor; finalizaţi inspiraţia în momentul în care coloana vertebrală revine la poziţia verticală (f).

Începeţi să expiraţi din nou, ridicaţi palmele de pe rinichi şi aduceţi-le în faţă, descriind un arc de cerc amplu, pînă cînd ajung în oglindă în partea din faţă a corpului (g).

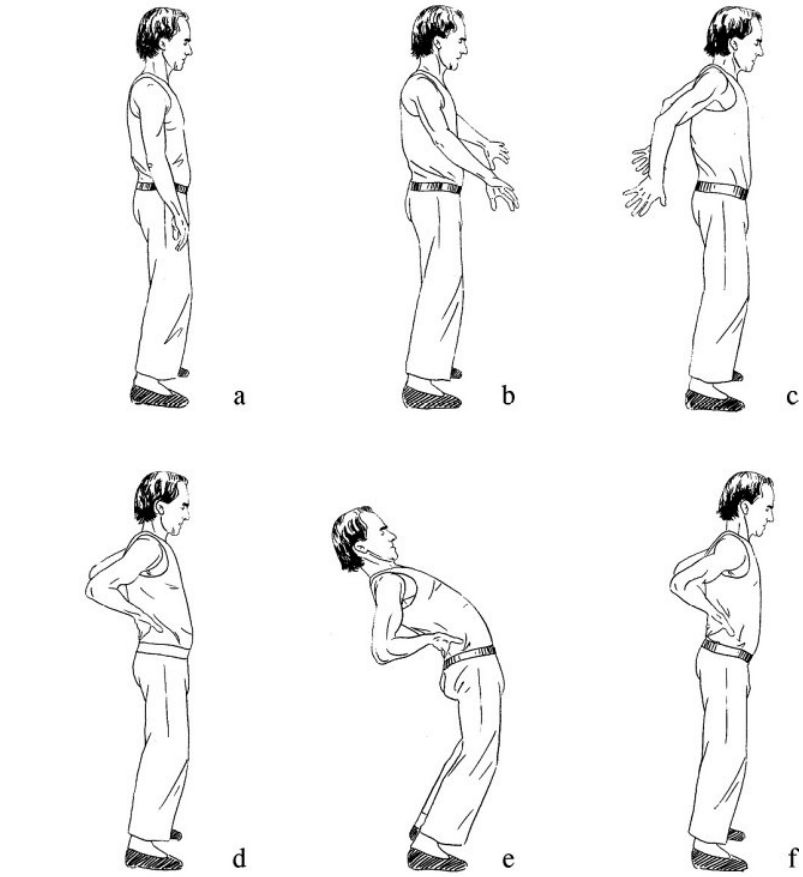
Continuaţi să expiraţi, coborînd lent braţele (h).

Finalizaţi expiraţia în timp ce braţele se odihnesc în faţa zonei inferioare a Cîmpului Elixirului (i).

Coborîţi braţele revenind în poziţia iniţială (j), relaxaţi umerii, ţineţi braţele relaxate pe lîngă corp, cu palmele îndreptate în spate (Poziţia Calului). Reluaţi exerciţiul de 3-5 ori.

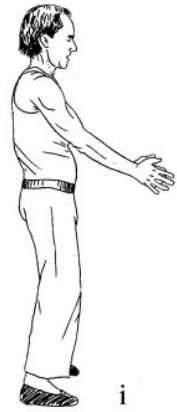
Podul de Fier flexează spatele cînd vă aplecaţi în spate, iar întinderea îndelungă, lentă a coloanei vertebrale flexează spatele în timp ce vă aplecaţi în faţă. Astfel, ambele întinderi au beneficii complementare pentru coloana vertebrală, fortificînd totodată rinichii şi stimulînd glandele suprarenale. Mişcarea braţelor deschide şi închide alternativ poarta din faţă şi poarta din spate ale chakrei inimii, expandînd şi contractînd cutia toracică asemenea

unui acordeon şi antrenînd aerul în profunzimea plămînilor.



g

h



i

g

35. Stîlpul (exerciţiu de încălzire)

Depărtaţi mult picioarele, cu degetele orientate spre exterior, sprijiniţi ferm mîinile pe interiorul coapselor, deasupra genunchilor; ţineţi braţele drepte, cu coatele rigide, ridicaţi puţin umerii spre urechi, ca să vă sprijiniţi greutatea pe braţe şi pe coapse; împingeţi cît mai mult palmele în coapse, pentru a întinde tendoanele mari care leagă coapsele de pelvis, la nivelul articulaţiei şoldurilor. Menţineţi această poziţie în timp ce contractaţi şi relaxaţi ritmic sfincterul anal (*mula bandha*), pentru a flexa şi a tonifia reţeaua de ţesuturi care alcătuieşte diafragma pelvină (a).

Flexarea diafragmei pelvine prin aplicarea ritmică a blocajului anal previne pierderea energiei, tonifiind ţesuturile flasce ale perineului. Totodată, exerciţiul îmbunătăţeşte funcţionarea intestinului gros şi intensifică circulaţia sîngelui şi a energiei spre organele sexuale şi spre glandele asociate acestora.

a

36. Întinderea laterală a coastelor şi a taliei (exerciţiu de încălzire)

Staţi în Poziţia Calului, încrucişaţi degetele şi întindeţi braţele deasupra capului, cu palmele în sus. Priviţi înainte, relaxaţi, şi apăsaţi palmele pe Ceruri, menţinînd umerii relaxaţi şi detensionaţi, pentru a vă putea întinde cît mai mult (a).

Înclinaţi-vă spre stînga, cu degetele încrucişate şi palmele deasupra capului, întinzînd mult cutia toracică în partea dreaptă, întinderea realizîndu-se de la şold spre mînă atunci cînd trunchiul se lasă progresiv spre stînga (b).

Respiraţi de cîteva ori lent, profund, trăgînd aerul spre partea inferioară a plămînilor, apoi reveniţi lent în poziţia verticală iniţială, inspirînd (c).

Înclinaţi-vă lent spre dreapta la următoarea expiraţie, deschizînd partea stîngă a cutiei toracice şi a taliei; repetaţi secvenţa celor cîteva cicluri respiratorii şi a revenirii în poziţia iniţială (d).

Aceasta este o modalitate rapidă şi eficientă de a deschide cutia toracică înainte de efectuarea exerciţiilor principale, în care respiraţia coordonează mişcările corpului. Întinderea laterală cu braţele întinse deasupra capului flexează şi tonifiază muşchii şi tendoanele aflate de o parte şi de alta a taliei şi a şoldurilor, îmbunătăţind postura, mărind flexibilitatea şi stimulînd coordonarea dintre partea superioară şi partea inferioară ale corpului. Totodată, această mişcare fortifică muşchiul şi tendonul care leagă diafragma de cutia toracică, facilitînd mecanismele respiraţiei abdominale profunde.

a

b

c

d

37. O singură palmă apăsată pe Ceruri (exerciţiu principal)

Începeţi în Poziţia Calului (a).

Răsuciţi palma stîngă în sus şi ţineţi-o sub ombilic; răsuciţi palma dreaptă spre sol, cu dosul sub dosul palmei stîngi (b).

Începeţi să inspiraţi îndelung, lent, ridicînd palma stîngă paralel cu partea din faţă a corpului (c).

Continuaţi să inspiraţi şi să ridicaţi mîna. Răsuciţi palma, orientînd-o spre cer cînd mîna ajunge la nivelul ochilor (d).

Finalizaţi inspiraţia cînd braţul este complet întins deasupra capului şi apăsaţi palma pe Ceruri (e).

Fără să faceţi pauză, începeţi să expiraţi lent, îndelung; relaxaţi şi coborîţi umărul stîng; coborîţi lent braţul stîng, descriind un cerc amplu. Sincronizaţi expiraţia cu mişcarea descendentă a braţului (f).

Spre finalul expiraţiei răsuciţi palma stîngă, orientînd-o spre sol (g).

Aduceţi palma stîngă răsucită spre sol sub mîna dreaptă odată cu finalul expiraţiei (h).

Fără să faceţi pauză, răsuciţi palma dreaptă în sus şi ridicaţi-o lent în partea din faţă a corpului; concomitent, începeţi să inspiraţi din nou, ţinînd palma stîngă orientată spre sol, cu cotul îndoit (i).

Continuaţi să inspiraţi, ridicînd palma dreaptă (j).

Răsuciţi palma în sus cînd ajunge la nivelul ochilor; continuaţi să ridicaţi lent braţul pe măsură ce inspiraţi (k).

La finalul inspiraţiei, braţul drept trebuie să fie complet întins deasupra capului, pe aceeaşi linie cu palma stîngă orientată spre sol (l).

Apăsaţi palma pe cer cînd încheiaţi inspiraţia (m).

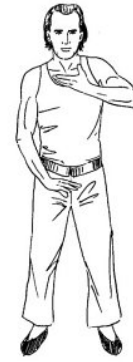
Fără pauză, relaxaţi şi coborîţi umărul drept şi începeţi să coborîţi braţul în lateral, concomitent cu expiraţia următoare. Continuaţi să expiraţi în timp ce mîna coboară lent, descriind un cerc amplu (n).

Finalizînd expiraţia, răsuciţi palma care coboară, orientînd-o spre sol; aduceţi-o sub palma stîngă, pe care o răsuciţi în sus, pregătindu-vă astfel să reluaţi exerciţiul (o).

Acesta este unul dintre exerciţiile din celebrul set „Cele Opt Piese de Brocart” (*Pa Tuan Chin*), care mai include „Susţinerea Cerurilor cu două mîini” şi „Scuturarea capului şi datul din coadă”. Exerciţiul face să circule energia prin meridianul splinei şi al stomacului, stimulînd aceste organe şi îmbunătăţind funcţiile digestive.

a

b



c

d

e

f

g

h

i

j

k

l

m

n

o

38. Scuturarea capului şi datul din coadă, prima variantă (exerciţiu principal)

Depărtaţi picioarele astfel încît distanţa dintre ele să fie mai mare decît cea dintre umeri, cu vîrfurile picioarelor orientate spre interior, la un unghi de aproximativ 45º, şi palmele pe coapse, chiar deasupra genunchilor îndoiţi, cu toate degetele orientate spre coapsa interioară. Aplecaţi-vă înainte, lăsaţi capul în jos şi lăsaţi-vă toată greutatea în braţe şi în coapse (a).

Inspiraţi lent pe nas, cu nările larg deschise; trageţi aerul în lobii inferiori ai plămînilor, arcuind spatele de la pelvis pînă spre gît, ridicînd concomitent capul şi lăsîndu-l pe spate (b).

Finalizaţi inspiraţia cînd coloana vertebrală este flexată la maximum şi nu se mai arcuieşte; privirea să fie îndreptată spre cer, iar fesele împinse în spate (c).

Fără să faceţi pauză, începeţi să expiraţi îndelung, profund, pe gură, blocînd parţial gîtul, pentru a încetini şi a comprima aerul care iese din plămîni. Concomitent, aduceţi pelvisul în faţă, contractaţi fesele, lăsaţi capul în jos şi arcuiţi spinarea (d).

Finalizaţi expiraţia în momentul în care nu mai puteţi arcui coloana vertebrală (e).

Acest exerciţiu are rolul de a flexibiliza coloana vertebrală şi de a fortifica zona lombară. Expiraţia intensă, controlată, pe gură este efectuată blocînd parţial gîtul, astfel încît se elimină excesul de căldură de la nivelul organelor interne. Mişcarea efectuată concomitent cu inspiraţia trage pelvisul în spate, asemenea cocoşului unui pistol, apoi funcţionează ca un piston, determinînd evacuarea aerului neoxigenat din plămîni şi a energiei stagnante din canale, în timp ce pelvisul este împins cu putere în faţă pe durata expiraţiei.

a

b

c

d

e

39. Scuturarea capului şi datul din coadă, varianta a doua (exerciţiu principal)

Poziţia iniţială este identică cu cea de la prima variantă (a).

Începeţi să inspiraţi şi să arcuiţi coloana vertebrală, însă, în loc să arcuiţi gîtul şi capul direct pe spate, întoarceţi capul şi priviţi peste umărul drept, răsucind puţin coapsele spre dreapta în timp ce arcuiţi coloana vertebrală (b).

Finalizaţi inspiraţia în momentul în care coloana vertebrală este complet arcuită şi cînd aţi întors capul şi priviţi peste umărul drept (c).

Expiraţi lent pe gură, blocînd parţial gîtul, pentru a încetini şi a comprima aerul; reveniţi în poziţia iniţială, cu şira spinării arcuită în faţă şi cu capul aplecat (d).

Iniţiaţi următoarea inspiraţie şi întoarceţi-vă spre stînga.

Pentru rezultate optime, efectuaţi această a doua variantă a exerciţiului imediat după prima. Întoarcerea în lateral din a doua variantă transferă o parte din presiunea internă asupra rinichilor şi ficatului în timpul inspiraţiei, stimulînd terapeutic aceste organe şi glandele asociate lor.

a

b

c

d

40. Ridicarea cerului (exerciţiu principal)

Staţi în Poziţia Calului, aduceţi mîinile în faţă, cu palmele răsucite spre interior şi spre sol (a).

Începeţi să inspiraţi şi ridicaţi braţele în faţă, descriind un cerc amplu, cu palmele îndreptate spre exterior şi coatele uşor îndoite (b).

Continuaţi să inspiraţi şi să ridicaţi braţele pînă cînd palmele sînt orientate spre cer (c).

Finalizaţi inspiraţia cînd braţele sînt întinse la maximum, iar palmele „ridică cerul”, apoi lăsaţi capul pe spate şi priviţi în sus, spre cer, prin cadrul format de degetele mari şi degetele arătătoare (d).

Fără să faceţi pauză, începeţi să expiraţi, aducînd capul în poziţia anterioară şi privind înainte, relaxaţi umerii şi coborîţi lent braţele prin lateral, descriind un cerc amplu, cu palmele orientate spre exterior şi coatele relaxate (e).

Continuaţi să expiraţi şi să coborîţi braţele, descriind un cerc amplu (f).

Finalizaţi expiraţia, în timp ce braţele revin la poziţia iniţială, cu palmele răsucite spre interior şi spre sol (g).

Pentru a amplifica beneficiile terapeutice ale acestui exerciţiu, contractaţi şi ridicaţi uşor anusul în timpul inspiraţiei şi relaxaţi-l în timpul expiraţiei. Îndreptaţi ceafa şi relaxaţi umerii cînd începeţi să expiraţi.

a

b

c

d

e

f

g

41. Marele cerc Tai Chi (exerciţiu principal)

Staţi cu călcîiele apropiate şi cu vîrfurile picioarelor orientate spre exterior într-un unghi de 45º, genunchii blocaţi, pelvisul împins înainte, gîtul şi ceafa aliniate, palmele răsucite în sus, vîrfurile degetelor se ating; vîrful limbii atinge partea din spate a cerului gurii (a).

Începeţi să inspiraţi, ridicînd braţele în lateral, astfel încît să descrie un cerc amplu, cu palmele orientate spre cer (b).

Continuaţi să inspiraţi, ridicînd braţele în lateral, cît mai sus (c).

Continuaţi să inspiraţi şi să ridicaţi braţele pînă cînd palmele încep să se răsucească, ajungînd faţă în faţă (d).

În momentul în care finalizaţi inspiraţia întindeţi braţele cît de sus puteţi, cu palmele faţă în faţă, şi înghiţiţi o dată (e).

Fără pauză, răsuciţi palmele cu faţa spre sol şi începeţi să expiraţi, coborînd lent braţele, astfel încît să descrie o linie dreaptă, aducîndu-le în faţa corpului (f).

Continuaţi să expiraţi şi să coborîţi braţele, cu palmele orientate spre sol (g).

Cînd mîinile ajung la nivelul umerilor, începeţi să îndoiţi uşor genunchii, concomitent cu coborîrea braţelor, în timp ce continuaţi să expiraţi (h).

Continuaţi să expiraţi şi să coborîţi lent braţele în faţă, îndoind încet genunchii (i).

Finalizaţi expiraţia şi încheiaţi coborîrea mîinilor cînd palmele ajung la nivelul şoldurilor (j).

Inspiraţi scurt şi răsuciţi mîinile spre înainte, astfel încît palmele să descrie un mic cerc (vezi imaginea l, lateral) şi finalizaţi inspiraţia pe măsură ce braţele revin în poziţia iniţială, cu palmele orientate în sus (k, l).

Expiraţi şi realiniaţi gîtul cu coloana vertebrală; îndreptaţi spatele şi blocaţi genunchii; aduceţi palmele în faţă (m).

Verificaţi-vă şi corectaţi-vă postura din creştet pînă la tălpi, apoi începeţi următorul ciclu respirator (n).

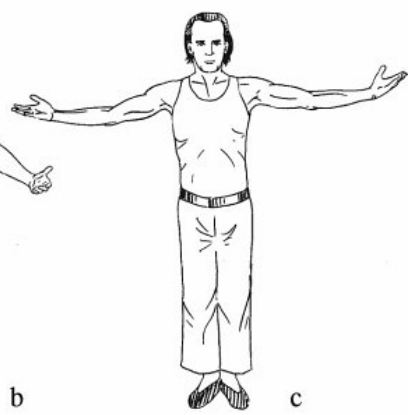
Efectuarea corectă a acestui exerciţiu necesită timp şi exersare,

dar merită efortul, deoarece are scopul de a deschide toate canalele principale ale corpului şi de a stimula circulaţia liberă a energiei prin întregul sistem. Este unul dintre cele mai bune exerciţii pentru armonizarea energiilor celor Trei Puteri: Cerul (*tien*), Pământul (*di*) şi Umanitatea (*ren*). Pentru a amplifica beneficiile la nivel intern, puteţi contracta şi ridica anusul în timpul inspiraţiei, relaxîndu-l apoi concomitent cu expiraţia. Pentru a stimula un flux suplimentar de energie prin meridianul ficatului, apăsaţi cu putere degetele mari de la picioare în sol în timp ce inspiraţi şi relaxaţi-le în timpul expiraţiei.

La acest exerciţiu este important ca vîrful limbii să atingă partea posterioară a cerului gurii, şi nu să apese partea posterioară a dinţilor de sus, ca la alte exerciţii. La finalul inspiraţiei, cînd braţele sînt întinse spre cer, iar limba e curbată, încercaţi să înghiţiţi, chiar dacă înghiţiţi în sec. Pur şi simplu înghiţiţi o dată puternic. Scopul acestei manevre, care nu e uşor de efectuat în această postură, este să cufundaţi qi-ul în Marea de Energie situată sub ombilic. Mişcarea corpului coordonată perfect cu respiraţia în timpul acestui exerciţiu facilitează circulaţia energiei prin toate cele 12 meridiane energetice asociate organelor, precum şi prin cele Opt Canale Extraordinare.

a

b



c

d

e

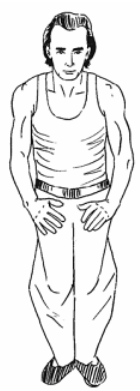
f

g

h

i

j



k

l

l, lateral

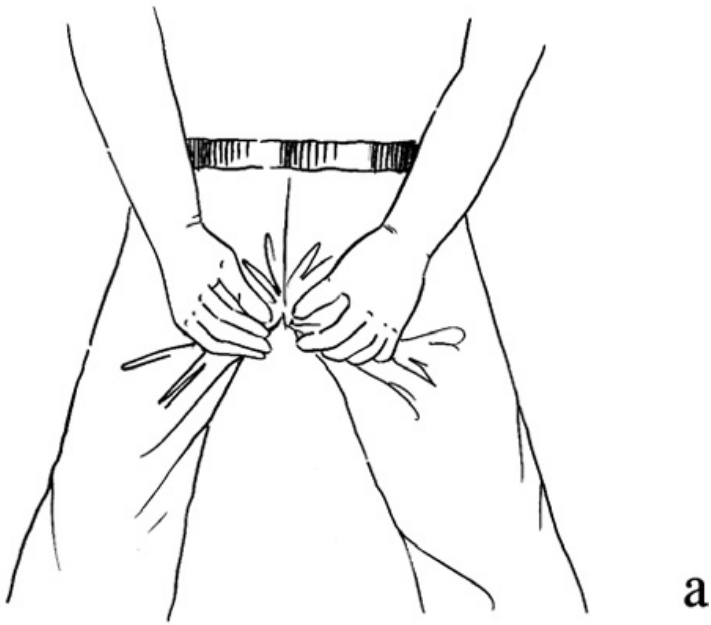
m

n

42. Masajul Perlelor de Jad (exerciţiu de relaxare)

Încărcaţi cu energie palmele şi polarizaţi-le, apoi apucaţi ferm testiculele între degetele mari (înspre exterior) şi degetele inelare şi mijlocii (înspre interior). Masaţi-le energic, rotind Perlele de Jad ritmic între vîrfurile degetelor inelare şi mijlocii şi vîrfurile degetelor mari (a).

Acest exerciţiu poate fi efectuat punînd vîrful degetelor direct pe piele, apucînd testiculele pe deasupra pantalonilor sau ţinînd mîinile în buzunare. Masajul testiculelor după o sesiune de exerciţii atrage energie din Marea de Energie spre testicule şi spre alte glande din zona sacrală, stimulînd producţia de testosteron, de spermă şi de hormoni esenţiali asociaţi cu funcţiile sexuale şi cu sistemul reproducător.

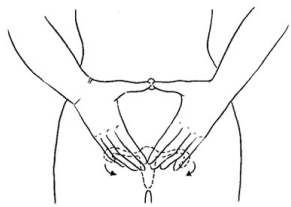


a

43. Masajul Cuibului Ouălor (exerciţiu de relaxare)

Ţineţi degetele mari unul în prelungirea celuilalt, cu vîrfurile pe ombilic. Uniţi vîrfurile degetelor arătătoare sub ombilic, formînd astfel un triunghi orientat cu vîrful în jos. Ovarele sînt situate în partea de jos a abdomenului, sub degetele mijlocii, inelare şi mici. Ţinînd vîrfurile degetelor mari lipite, cu arătătoarele atingîndu-se şi ele dedesubt, masaţi ritmic partea inferioară a abdomenului cu vîrfurile degetelor mijlocii, inelare şi mici, descriind cercuri pe pielea de deasupra ovarelor (a).

Aceasta este versiunea pentru femei a masajului Perlelor de Jad, exerciţiul destinat bărbaţilor. Vîrfurile degetelor pot atinge direct pielea; masajul poate fi efectuat şi printr-un strat sau două de haine. Exerciţiul le aduce femeilor aceleaşi beneficii pe care le obţin bărbaţii prin intermediul masajului Perlelor de Jad; stimulează şi reglează secreţiile hormonale ale ovarelor şi ale glandelor asociate acestora, facilitează producerea de ovule sănătoase şi alimentează cu energie sistemul reproducător.



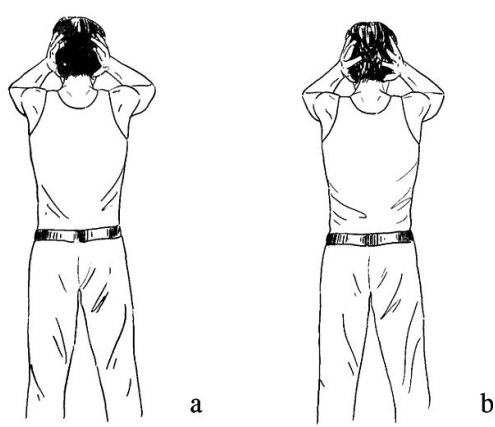
a

44. Baterea Tobei Cereşti (exerciţiu de relaxare)

Lipiţi palmele pe părţile laterale ale capului, peste urechi, blocînd sunetele, şi încrucişaţi arătătoarele peste degetele mijlocii (a).

Loviţi craniul cu vîrfurile degetelor arătătoare, producînd o percuţie rezonantă în interior. Repetaţi de 20-30 de ori, astfel încît vibraţiile să rezoneze cu structurile moleculare cristaline din oase şi din glande; prin efectul piezoelectric, vibraţiile sînt transformate în microcurenţi care au proprietăţi terapeutice şi energizante asupra sistemului uman (b).

Aceasta este o modalitate eficientă de a vă scoate rapid din minte zbuciumul reflecţiilor mentale şi al emoţiilor conflictuale ce se acumulează pe parcursul zilei, curăţînd mintea pentru încă o zi. Lovirea cu degetele la baza craniului, deasupra hipotalamusului, este deosebit de benefică pentru persoanele care îşi petrec de obicei cea mai mare parte a zilei risipindu-şi energia mentală în dialoguri interioare nesfîrşite şi complet inutile cu mentalul/ego-ul propriu. Baterea Tobei Cereşti pune capăt dialogului interior, eliberînd mintea de tirania eului şi permiţîndu-i să se odihnească în linişte o vreme, în calmul specific caracterului său primordial. Această stare liniştită de calm şi claritate mentală constituie fundamentul tuturor exerciţiilor şi reflecţiilor spirituale.



45. Încălzirea Porţii Vieţii (exerciţiu de relaxare)

Frecaţi energic palmele una de alta, pentru a le mări potenţialul energetic, apoi puneţi-le deasupra rinichilor. Frecaţi cu palmele în sus şi în jos, deasupra rinichilor şi glandelor suprarenale (situate deasupra rinichilor), pînă cînd zona se încălzeşte. Continuaţi mişcarea de frecare timp de 1-2 minute (a).

În medicina chineză tradiţională şi în artele marţiale, zona spatelui situată chiar între rinichi este numită Poarta Vieţii, iar la bărbaţi este deosebit de importantă ca sursă de vitalitate generală şi de sănătate fizică. Încălzirea Porţii Vieţii aduce căldură în întregul sistem şi constituie o modalitate eficientă de a încălzi corpul în zilele reci de iarnă.

a

3

Exerciţii în repaus

Staţi liniştit, fără să faceţi nimic

„A sta liniştit” (*jing dzuo*) înseamnă în limba chineză „a medita”, iar „a nu face nimic” (*wu wei*) este vechiul principiu taoist al neimplicării în ritmurile şi tiparele naturii. În qi gong, exerciţiile practicate şezînd sînt numite exerciţii în repaus (*jing-gong*), iar exerciţiile dinamice, efectuate în picioare, sînt numite exerciţii în mişcare (*dung-gong*) sau, după unii traducători occidentali, meditaţie în mişcare. Atît în exerciţiile dinamice, cît şi în cele în repaus, respiraţia funcţionează întotdeauna ca o punte între corp şi minte, ancorînd conştientizarea lui „aici şi acum” în corpul uman şi menţinînd mintea fixată în realitatea momentului prezent. Practicată corect, respiraţia aduce microcosmosul sistemului energetic uman (Umanitatea) într-o stare dinamică de armonie rezonantă cu macrocosmosul universului, aflat deasupra (Cerurile), şi al planetei, aflat dedesubt (Pămîntul), o stare sublimă cunoscută în alchimia taoistă drept Tripla Unitate a celor Trei Puteri, Cerurile (*tien*), Pămîntul (*di*) şi Umanitatea (*ren*).

Principala diferenţă dintre exerciţiile qi gong în repaus şi cele dinamice constă în faptul că în exerciţiile în repaus corpul este nemişcat, iar mintea se mişcă, coordonîndu-se cu respiraţia, iar în exerciţiile dinamice numai corpul se mişcă, coordonîndu-se cu respiraţia. Scopul ambelor tipuri de exerciţii este dezvoltarea capacităţii de a rămîne neclintit în interior atunci cînd corpul se mişcă şi de a integra această stare calmă de conştientizare contemplativă în activităţile obişnuite ale vieţii cotidiene. „A sta cu adevărat liniştit”, scria maestrul Wang Che, care a trăit în timpul dinastiei Sung, „înseamnă că mintea este neclintită ca un munte în orice clipă, orice ai face, fie că lucrezi, fie că te odihneşti”. Namkhai

Norbu, un maestru budist Dzogchen, subliniază acelaşi lucru: „Un practicant autentic pare că bea şi rîde asemenea celorlalţi într-o crîşmă, dar putem fi siguri că, fără să adopte postura meditaţiei, el se află mereu în starea de prezenţă".

Există multe stiluri diferite de meditaţie, dar toate au aceleaşi scopuri fundamentale: să aducă mintea în starea primordială a conştientizării „care nu se naşte şi nu moare" şi să integreze cele trei dimensiuni ale vieţii umane – corpul (dimensiunea fizică), respiraţia (dimensiunea energetică) şi mintea (dimensiunea spirituală) – în ritmurile şi tiparele naturii (Pămîntului) şi cosmosului (Cerurilor), aducînd înţelepciunea eternă a Cerurilor pe tărîmul temporar al vieţii umane de pe Pămînt („precum în Cer, aşa şi pe Pămînt").

O modalitate elementară, simplă şi eficientă de meditaţie zilnică în sistemul qi gong constă în a începe cu o perioadă de meditaţie asupra unui obiect, de exemplu flacăra unei lumînări, o imagine sacră sau mişcarea respiraţiei şi a energiei, cum sugerăm aici, după care vă concentraţi asupra meditaţiei fără un obiect anume, relaxîndu-vă într-o stare contemplativă de odihnă alertă, simţind specificul fundamental al conştientizării. Urmărind mai întîi fluxul ritmic al respiraţiei – corpul fiind nemişcat, iar mintea mişcîndu-se odată cu respiraţia –, vă fixaţi conştiinţa în energia manifestată în momentul prezent. Apoi, îndreptîndu-vă atenţia către deplasarea subtilă a energiei dinspre creştetul capului spre abdomen, conştiinţa vă este atrasă într-o dimensiune mai profundă a conştientizării şi a energiei. În etapa finală a acestui exerciţiu, pur şi simplu „staţi liniştiţi, fără să faceţi nimic", fără să vă concentraţi atenţia pe ceva anume. În schimb, atenţia dumneavoastră rămîne atentă, conştientizarea conştientizează că este conştientă, iar mintea umană transcende toate limitările conştiinţei condiţionate şi trăieşte experienţa unui spaţiu luminos, a clarităţii absolute şi a puterii potenţiale infinite a conştientizării primordiale şi a spiritului nemuritor ce străluceşte în inima omului, unindu-ne pe fiecare dintre noi cu Unica Sursă de Energie şi Lumină.

46. Poziţia aşezat, prima variantă: Jumătate de Lotus pe podea sau pe o pernă

Staţi aşezaţi, cu picioarele încrucişate pe podea sau pe o pernă, cu umerii relaxaţi, sprijinind uşor dosul palmelor pe interiorul coapselor, puţin mai sus de genunchi (a).

Staţi aşezaţi, coloana vertebrală să fie dreaptă, aliniată cu gîtul; duceţi bărbia spre gît (b).

Aceasta este poziţia şezînd clasică din şcolile de yoga din India şi din mănăstirile budiste din întreaga Asie. Stabilă şi echilibrată, poate fi menţinută de-a lungul unor perioade îndelungate de nemişcare, mai ales dacă staţi pe o pernă mai tare, cu pelvisul puţin ridicat, pentru a diminua presiunea exercitată asupra zonei lombare şi asupra genunchilor.

Dacă nu puteţi sta nemişcaţi în această postură cu picioarele încrucişate din cauza durerilor de genunchi, puteţi sta pe un taburet, ţinînd picioarele pe podea, ca în exerciţiul „Poziţia şezînd, varianta a doua” (pp. 145-146).

a

b

47. Şarpele, prima variantă: evacuarea aerului stătut şi flexarea coloanei vertebrale

Staţi aşezaţi în poziţia Jumătate de Lotus, cu palmele sprijinite pe genunchi, şi inspiraţi îndelung, profund, prin tehnica respiraţiei abdominale (a).

Blocînd parţial gîtul pentru a încetini şi pentru a comprima aerul care iese din plămîni, expiraţi intens şi constant pe gură, aplecîndu-vă lent în faţă şi ducînd capul spre sol (b).

Finalizaţi expiraţia odată cu terminarea arcuirii coloanei şi a înclinării capului (c).

Fără să faceţi pauză, începeţi să inspiraţi, revenind încet în poziţia iniţială verticală, şezînd. Repetaţi exerciţiul de 3-5 ori.

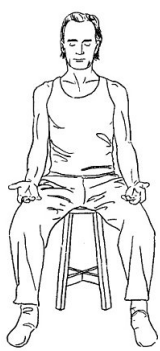
Aceasta este o modalitate foarte eficientă de a elimina aerul stătut din plămîni şi de a antrena energia stagnantă din corp, pregătindu-l pentru exerciţiile în repaus. Totodată, aliniază vertebrele, flexează coloana vertebrală şi stimulează circulaţia lichidului cefalorahidian.

48. Poziţia aşezat, varianta a doua: drept, pe un taburet, cu picioarele pe podea

Aşezaţi-vă pe un taburet sau pe o bancă, ţinînd spatele drept, cu picioarele pe podea; tălpile în dreptul umerilor, umerii relaxaţi, iar mîinile sprijinite pe coapse (a).

Aliniaţi gîtul cu coloana vertebrală şi duceţi uşor bărbia în piept (b).

Aceasta este varianta de folosit dacă nu puteţi sta cu picioarele încrucişate sau cînd vremea nu vă permite să vă aşezaţi pe sol – caz în care puteţi sta pe un scaun portabil, pe un zid scund sau pe un bolovan. Cînd staţi aşezaţi pe podea în postura Jumătate de Lotus, mai multă energie şi atenţie trec în fluxul dintre cer şi corp prin cap şi coloana vertebrală; prin intermediul acestei variante se activează fluxul energetic dintre corp şi pămînt prin tălpi şi picioare; totodată, sistemul uman se conectează la energiile cerului prin creştetul capului.



a

b

49. Şarpele, varianta a doua: evacuarea aerului stătut şi flexarea coloanei vertebrale

Staţi aşezat pe un taburet sau pe o bancă, cu spatele drept, cu picioarele pe podea şi tălpile mai depărtate decît umerii, cu palmele pe coapse. Inspiraţi profund pe nas, prin tehnica respiraţiei abdominale (a).

Începeţi să expiraţi îndelung, lent, pe gură, cu gîtul parţial blocat, pentru a diminua fluxul de aer şi pentru a-i intensifica forţa. Trageţi bărbia înainte, întinzînd coloana vertebrală asemenea unui şarpe pe măsură ce corpul urmează deplasarea în faţă şi în jos a bărbiei (b).

Continuaţi să expiraţi şi să aplecaţi încet corpul înainte şi în jos, sprijinindu-vă greutatea pe mîini, pînă cînd coloana este extinsă la maximum şi finalizaţi expiraţia (c).

Lăsaţi capul în jos, atîrnînd relaxat între genunchi (d).

Duceţi bărbia în piept şi începeţi să inspiraţi pe nas în timp ce împingeţi lent corpul în sus, sprijinindu-vă în mîini, astfel încît vertebrele să se realinieze treptat, de jos în sus, ca un fermoar (e).

Finalizaţi inspiraţia cînd corpul revine la poziţia verticală iniţială, şezînd. Fără să faceţi pauză, începeţi runda următoare (f).

Aceasta este una dintre modalităţile cele mai uşoare şi mai sigure de a flexa coloana vertebrală, de a alinia vertebrele, de a întinde şi de a tonifia muşchii şi tendoanele ce susţin coloana vertebrală şi de a stimula circulaţia lichidului cefalorahidian. Acest exerciţiu poate fi efectuat oriunde, oricînd, pentru a revigora rapid zona spinală şi sistemul nervos şi pentru a diminua tensiunea coloanei vertebrale. Exerciţiul stimulează fluxul liber al energiei în meridianele spinale şi este deosebit de eficient în cazul persoanelor cu dureri cronice în zona lombară.

a

b

c

d

e

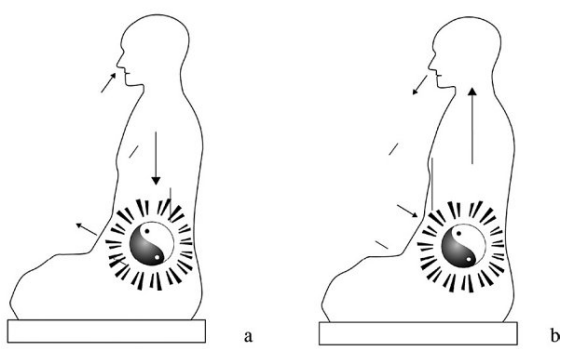
f

50. Concentrarea asupra fluxului respiraţiei

În poziţia aşezat, începeţi să inspiraţi şi concentraţi-vă întreaga atenţie asupra aerului care pătrunde în plămîni prin nări, asupra deplasării în jos a diafragmei şi asupra dilatării peretelui abdominal (a).

În timpul expiraţiei, concentraţi-vă întreaga atenţie asupra aerului care iese din plămîni prin nări, asupra deplasării în sus a diafragmei şi asupra contractării peretelui abdominal (b).

Aceasta este etapa preliminară a multor exerciţii taoiste şi budiste de meditaţie în poziţia aşezat. Mişcarea corpului în timpul respiraţiei reprezintă obiectul asupra căruia vă concentraţi atenţia, excluzînd din cîmpul conştientizării toate elementele exterioare care vă distrag atenţia şi permiţînd minţii să se relaxeze netulburată şi să urmărească plină de calm desfăşurarea respiraţiei. Respiraţia este singura funcţie autonomă a sistemului nervos pe care mintea o poate scoate de pe „pilot automat”; cînd mintea preia controlul conştient asupra respiraţiei, puteţi controla totodată deplasarea energiei în interiorul corpului. Începînd sesiunea de exerciţii în repaus prin a vă concentra atenţia asupra desfăşurării respiraţiei, vă pregătiţi pentru pasul următor, mai subtil, care constă în concentrarea atenţiei asupra deplasării energiei.

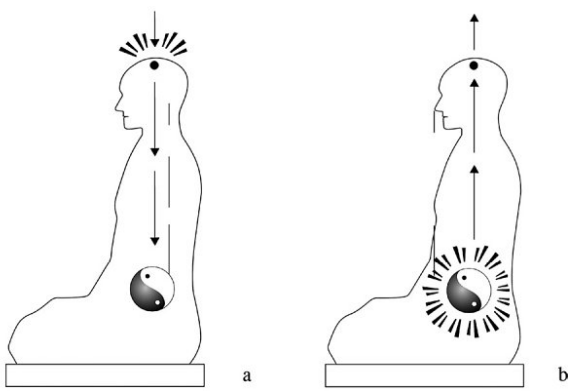


51. Concentrarea asupra fluxului energiei

Începeţi să inspiraţi şi mutaţi-vă atenţia de la aerul care intră în plămîni prin nări la deplasarea energiei care pătrunde în corp prin punctul Palatul Medicinei (*ni-wang-gong*), situat în creştetul capului, ajungînd apoi, prin canalul central, în Marea de Energie, situată mai jos (a).

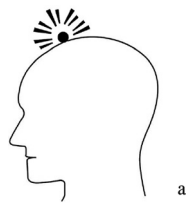
În timp ce expiraţi, concentraţi-vă atenţia şi asupra mişcării ascendente a energiei de-a lungul acestui canal central, urmărind-o pînă cînd iese prin creştetul capului, prin punctul Palatul Medicinei (b).

În acest exerciţiu, atenţia trece de la respiraţie la energie; prin meditaţia conştientă reuşiţi să percepeţi o dimensiune mai profundă a mişcării, aflată dincolo de corp şi de respiraţie. Împreună cu varianta precedentă, poate fi folosit drept tehnică preliminară în toate exerciţiile de meditaţie.



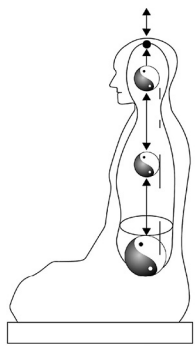
52. Palatul Medicinei: Poarta Coroanei către cer

Aceasta este poarta prin care energia din cer coboară în spirală şi pătrunde în sistemul uman prin canalul central. Dacă vă îndreptaţi întreaga atenţie asupra acestui punct şi vizualizaţi energia care intră şi iese în timp ce respiraţi, veţi începe în curînd să simţiţi înţepături în punctul Palatului Medicinei, îndeosebi la începutul inspiraţiei şi la finalul expiraţiei (a).



53. Canalul central şi cele Trei Cîmpuri ale Elixirelor

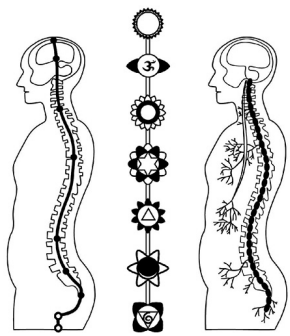
Canalul central uneşte Palatul Medicinei cu Marea de Energie (*qi-hai*), aflată la nivelul Cîmpului inferior al Elixirului (*dan-tien*) de sub ombilic; aici se adună şi este depozitată energia. În timp ce energia se deplasează prin canalul central spre Cîmpul inferior al Elixirului, traversează Cîmpul mijlociu al Elixirului, aflat între inimă şi plexul solar, fiind modificată la nivelul acestuia; energia traversează şi Cîmpul superior al Elixirului, situat la nivelul capului, între sprîncene. Exerciţiile în repaus prezentate aici implică doar Cîmpul inferior al Elixirului. Cel mijlociu şi cel superior sînt vizate în exerciţiile mai avansate (a).



a

54. Cele şapte chakre

Cele şapte chakre folosite în lucrul cu respiraţia şi cu energia în exerciţiile tradiţionale de yoga corespund principalelor centre energetice sau Cîmpurilor Elixirelor folosite în meditaţia qi gong şi în meditaţia taoistă în China. De asemenea, ambele sisteme corespund îndeaproape cu centrii nervoşi principali situaţi de-a lungul coloanei vertebrale (a).



a

55. Patru poziţii în picioare pentru exerciţii qi gong în repaus

Staţi în Poziţia Calului, lăsaţi braţele libere pe lîngă corp, palmele întoarse spre spate, genunchii uşor îndoiţi; coloana vertebrală să fie dreaptă, aliniată cu gîtul (a).

Staţi în Poziţia Calului şi ridicaţi mîinile la nivelul şoldurilor, în faţă, cu palmele întoarse una spre cealaltă, ca şi cum aţi ţine o minge (b).

Staţi în Poziţia Calului şi, cu palmele îndreptate înainte, ridicaţi mîinile în lateral, pînă cînd ajung la nivelul şoldurilor (c).

Staţi în Poziţia Calului şi ridicaţi mîinile la nivelul inimii, cu braţele paralele cu solul; palmele răsucite spre inimă, coatele şi umerii detensionaţi, relaxaţi (d).

Acestea sînt patru poziţii clasice pentru practicarea în picioare a exerciţiilor în repaus. În toate cele patru poziţii puteţi vizualiza energia care coboară prin canalul central, dinspre creştetul capului pînă în abdomen, în timpul inspiraţiei, apoi, pe parcursul expiraţiei, o urmăriţi cum se ramifică în canalele braţelor şi picioarelor şi se deplasează spre mîini şi spre tălpi; energia iese din corp prin punctele Palatului Muncii (*lao-gong*), situate în centrul palmelor, şi prin punctele Izvorului Clocotitor (*yung-chuan*), aflate pe tălpi. Fiecare postură controlează în propriul mod mişcarea energiei interne; toate patru canalizează energia prin întregul sistem uman.

a

a, lateral

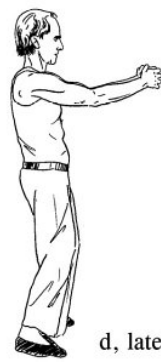
b

b, lateral

c

c, lateral

d



d, lateral

Index de exerciţii*

Alimentarea Triplului Arzător: apăsarea palmelor pe Ceruri 79
Aplecarea în faţă 42
Arcuirea spatelui 44

Baterea Tobei Cereşti 134

Canalul central şi cele Trei Cîmpuri ale Elixirelor 155
Cele şapte chakre 156
Concentrarea asupra fluxului energiei 152
Concentrarea asupra fluxului respiraţiei 150
Concentrarea energiei şi direcţionarea ei în Cîmpul Elixirului 82
Culesul stelelor 102
Curăţarea filtrelor: pompa canalului ficatului şi rinichilor 74

Energizarea ochilor 92

Flexarea aripilor 51

Genuflexiunea largă cu picioarele depărtate (Stîlpul) 38

Împingerea pelvisului 46
Încălzirea cazanului: fuziunea focului şi apei 71
Încălzirea Porţii Vieţii 136
Închiderea porţii: acumularea energiei în Cîmpul Elixirului 95
Întinderea coapsei anterioare 40
Întinderea feţei 55
Întinderea gîtului şi a tiroidei 56
Întinderea gîtului şi rotirea capului 58
Întinderea îndelungă, lentă a coloanei vertebrale 35
Întinderea laterală a coastelor şi a taliei 111

Marele cerc Tai Chi 126
Masajul Cuibului Ouălor 132
Masajul gîtului şi lovirea capului în dreptul glandei pituitare 62
Masajul Perlelor de Jad 131
Masajul rinichilor şi lovirea zonei rinichilor şi a glandelor suprarenale

66
Masajul sternului şi lovirea pieptului în dreptul timusului 64
Mulţumiri adresate maestrului, strămoşilor şi Sursei Universale 96

O singură palmă apăsată pe Ceruri 114

Palatul Medicinei: Poarta Coroanei către cer 154
Patru poziţii în picioare pentru exerciţii qi gong în repaus 157
Perierea qi a corpului: frecarea braţelor şi trunchiului 93
Podul de Fier 105
Polarizarea palmelor 87
Poziţia aşezat, prima variantă: Jumătate de Lotus pe podea sau pe o pernă 141
Poziţia aşezat, varianta a doua: drept, pe un taburet, cu picioarele pe podea 145
Poziţia Calului 27
Pregătirea pompei: deschiderea canalelor şi sincronizarea corpului cu respiraţia 68

Răsucirea coloanei vertebrale şi balansarea braţelor, prima variantă 29
Răsucirea coloanei vertebrale şi balansarea braţelor, variantă a doua 32
Redistribuirea energiei din cap şi gît 88
Respiraţia palmelor: încărcarea energetică a mîinilor 85
Ridicarea cerului 123
Rotirea ochilor 60
Rotirea pelvisului 48
Rotirea umerilor 53

Scuturatul capului şi datul din coadă, prima variantă 118
Scuturarea capului şi datul din coadă, varianta a doua 121
Stimularea urechilor 91
Stîlpul 109

Şarpele, prima variantă: evacuarea aerului stătut şi flexarea coloanei vertebrale 143
Şarpele, varianta a doua: evacuarea aerului stătut şi flexarea coloanei vertebrale 147

* Numărul paginilor se referă la ediţia tipărită a cărţii şi la ediţia digitală în format PDF.